THE RECOVERY KERNEL

Tanečná inteligencia – séria.

NIE SOM SCHOPNÝ TO VYTVORIŤ.

Príručka festivalov a klubových tancov.

Zložte telefón. Už viete, kde sa nachádzate.

Nie je potrebné formálne tanečné výučby.

Žiadne zbytočné zdôrazňovanie. Žiadne hlúpe vychytávky. Žiadne návraty k lacným módnym trendom z televízie.

Základ. Mapa procesov (BPM). Pôžičky z tanca tango a cha-cha. A jedno pravidlo, ktoré všetko vyrieši.

Prečo tento sprievodca existuje.

THE CENTURION – Drogám nezáleží, či ste lepší tanečník. Robia len to, že vám je jedno, že nie ste.

Dve veci môžu zničiť atmosféru na tanečnom parkete pre ľudí, ktorí neužívajú žiadne látky. Prvá je mobilný telefón. Druhá je osobný pocit, že všetci ostatní vedia tancovať a oni nie.

Obe sú riešiteľné. Problém s telefónom je vyriešený vedomím, čo robiť so svojimi rukami. Problém s presvedčením je vyriešený pochopením, že väčšina ľudí na tanečnom parkete robí len tri veci a nazýva to tancovaním – a že tieto tri veci, vykonané s úmyslom a zladené s hudbou, sú skutočne viac než dosť.

Lieky neriešia problém, keď človek nevie ako sa pohybovať. Riešia skôr to, že mu nezáleží na tom, že nevie ako sa pohybovať. Toto je farmakologická realita sociálnej inhibície pri užívaní MDMA a tlmacej funkcie alkoholu v oblasti kortikolimbického systému. Sebaistota, ktorá spôsobuje, že tanečný parket pôsobí ako konkurz, zmizne pod vplyvom látky a vráti sa po opití. Prístup Recovery Kernel: poskytnúť telu skutočné nástroje, aby sebaistota nemala o čom "pracovať".

Problém nudy je tiež veľmi reálny. Existuje špecifická kvalita "nudnosti" – čakanie medzi jednotlivými momentami, čakanie na to, kedy sa nabije energia davu, čakanie, kým niekto z druhej strany miestnosti pozrie, a vtedy sa telefón alebo látka stávajú automatickou voľbou. Tancovanie je ďalšia možnosť. Aktívna fyzická interakcia s hudbou je skutočne zaujímavejšia ako používanie telefónu. Tento sprievodca tejto interakcii dáva štruktúru.

SECTION 0

PRED TÝM, AKO ZAČNETE: ZISTITE SI NIEČO O MIESTE.

Preletová trasa · Kyslík a CO_2 · Hydratácia · Miesta na odpočinok · Tanečné kolóny.

Prejdite sa po miestnosti, než ju začnete používať.

Päť minút orientácie pri príchode ušetrí hodinu problémov neskôr. Zistite, kde je vzduch. Zistite, kde je voda. Zistite, kam ísť, keď telo potrebuje niečo, čo hudba nemôže poskytnúť.

Prístupový postup: Najprv obchádzajte miestnosť.

CENTURION – Každý pilot kontroluje lietadlo pred vzletom. Každý námorník kontroluje mapy. Obhliadnite si priestor.

Prvá vec, ktorú by ste mali urobiť po príchode na akékoľvek festivalové priestranstvo, do klubu alebo na podujatie, nie je ísť rovno k baru, nájsť tanečný parket ani zistiť, kto hrá. Je to prejsť sa pozorne okolo celého priestoru. To trvá päť minút. Poskytuje informácie, ktoré budú nedostupné alebo oveľa ťažšie získateľné, keď bude priestor plný, keď sa stmieva a keď sa zmení stav vášho tela.

Toto nie je paranoja. Je to orientácia – to isté, čo robí každý skúsený cestovateľ v novom hoteli, každý pilot pred odletom a každý námorník pred opustením prístavu. Zoznámte sa s terénom predtým, ako ho budete musieť urgentne navigovať.

Päťbodová orientačná prechádzka.

Bod.	Čo nájsť a zapamätať si:	Prečo je to špecificky dôležité.

	* [Zoznam položiek]
	  * Prvá položka
	  * Druhá položka
	  * Tretia položka	

	* **Dôležité informácie:**
	  * **Informácia 1**
	  * **Informácia 2**
	  * **Informácia 3**
	
	[Ďalšie poznámky]	

1. Núdzové východy.	Spočítajte ich. Zaznamenajte si ich polohu vzhľadom na vaše pravdepodobné postavenie na tanečnom parkete. Zo všetkých bodov hlavnej časti poschodia by mali byť aspoň dva viditeľné. Upozornite, či sú zabezpečené (sú), čo znamená, že ich používanie v nekrízových situáciách nie je plánované – ale je dôležité vedieť, kde sa nachádzajú.	V prípade masovej paniky – požiaru, zdesenia, tlačenice – je prirodzený pohyb smerom k vchodu. Vchod je najnebezpečnejšie miesto, kam sa môžete dostať. Poznanie alternatívnych východov je rozdiel medzi davovým reflexom a vaším vlastným rozhodnutím.
2. Lekárska/prvá pomoc stanovište.	Zvyčajne sa nachádza blízko hlavného vchodu, pri relaxačnej zóne alebo je jasne označený. Na veľkých festivaloch ide o stan alebo vyznačenú oblasť. V kluboch je často obsadený zdravotníckym personálom, ktorý si prenajíma organizátor, a nachádza sa blízko vchodu. Zaznamenajte si jeho polohu, aj keď nemáte v úmysle ho niekedy využiť.	Ak niekto pri vás potrebuje lekársku pomoc – alebo vy sami –, cesta k zdravotníckemu stanovisku cez preplnené priestory nie je vhodná na začatie hľadania. Nájdite si ho, keď sú priestory tiché a ste triezvi.
Hydratácia.	V Británii sú prevádzkarne zákonne povinné poskytovať vodu zdarma. Väčšina hlavných festivalových pódií má vodné stanovištia. Zistite, kde sa nachádza bar s vodou – konkrétne ktorý bar, nie len „bar“. Zistite, či sú k dispozícii bezplatné vodovodné kohútiky (bežné na britských festivaloch, menej bežné v Európe). Zistite dĺžku fronty v rôznych hodinách (výrazne sa predlžuje po polnoci).	Pri tančení s elektrolytmi v množstve 500 ml za hodinu budete musieť niekoľkokrát navštíviť miesto, kde je voda. Znalosť najrýchlejšej cesty z vašej obľúbenej pozície na tanečnom parkete k vode je praktický výpočet, ktorý sa stáva skutočne dôležitým v tretej hodine.
4. Kúpeľňa.	Hlavné kúpeľne a všetky sekundárne kúpeľne. Kluby často majú kúpele na viacerých poschodiach alebo na rôznych miestach – z ktorých väčšina ľudí používa len jedno, čo znamená, že druhé sú takmer vždy menej frekventované. Zoznámte sa s oboma. Naučte sa, ako sa k nim dostať z tanečného parketu v tme, keď je	MDMA zvyšuje pocit naliehavosti. GHB môže ovplyvniť vnímanie plnosti močového mechúra. Stimulanty ovplyvňujú pocit naliehavosti. Poznanie umiestnenia toalety, keď ešte nie je urgentná potreba,

	prevádzka na plnú kapacitu, keď je hudba hlasná a orientácia je náročnejšia.	znamená, že sa nebudete pohybovať v preplnenom, tmavom priestore v zmenenom stave a hľadať značku, ktorú nemôžete čítať.
5. Miesta na sedenie / odpočinok.	Oddychová miestnosť, ak je k dispozícii. Vonkajšia zóna na fajčenie (často najchladnejšie a najmenej preplnené miesto v priestore). Akékoľvek sedacie miesta blízko okrajov priestoru. Výklenky, schody, platformy, ktoré poskytujú miesto na posedenie. Priestory s najväčším prúdením vzduchu (blízko ventilačných jednotiek, blízko dverí do iných priestorov, blízko vonkajších stien).	Intenzívny tancovný pohyb "stomp" pri frekvencii 150 úderov za minútu spáli 450–600 kalórií za hodinu. Telo bude potrebovať odpočinok. Znalosť toho, kam ísť, predtým ako sa táto potreba stane naliehavou, zabráni dezorientovanému putovaniu cez preplnený klub v čase najväčšieho počtu ľudí a hľadaniu miesta na sedenie.

Čítanie údajov o kapacite a hustote davu.

Súčasťou prehliadky priestoru je zaznamenanie aktuálnej hustoty davu a odhad toho, aká bude o dve, štyri a šesť hodín. To vám pomôže určiť, kde sa počas celej akcie umiestnite na tanečnom parkete – a existuje k tomu aj priamy fyziologický dôvod, okrem praktického.

Hustota davu.	Ako to vyzerá.	Čo to znamená fyziologicky.
Vzácny – skorý príchod alebo veľké priestory v porovnaní s počtom ľudí.	Môžete natiahnuť obe ruky bez toho, aby ste sa dotkli niekoho. Medzi skupinami je dostatok priestoru.	Optimálne. Plná voľnosť pohybu. Maximálna ventilácia okolo vášho tela. Tanečný parket je najprístupnejší a najprijemnejší pri tejto hustote. Preto sa oplatí prísť včas a obsadiť si dobrú pozíciu.
Pohodlné prostredie, ktoré dosahuje optimálnu úroveň sociálnej interakcie.	Udržujte odstup ramenacej dĺžky medzi vami a najbližšou osobou, ktorú nepoznáte. Môžete sa pohybovať slobodne, ale ste si vedomí prítomnosti ostatných.	Pohyb je možný vo všetkých smeroch. Koncentrácia CO_2 je normálna. Teplota je zvládnutelná. Toto je cieľová hustota pre dobrú noc.
Plné – priestor je obsadený na	Ľudia stoja vedľa seba, ramenom k ramenu. Pohyb je	Úroveň CO_2 začína stúpať. Regulácia teploty sa stáva

maximum alebo blízko maxima.	možný, ale riadený prúdom davu rovnako ako osobnou voľbou. Môžete cítiť teplo tiel ľudí, ktorí sú vám najbližšie.	náročnejšou. Slovná zásoba pre pohyb sa zužuje na to, čo priestor umožňuje – malé kroky, nie veľké výpady. Ak už ste v tejto hustote, keď prídete: nájdite okraje, nájdite prúdenie vzduchu a nájdite si svoje miesto, než sa rozhodnete ísť do stredu.
Hustota drveného materiálu – prekračuje bezpečnú kapacitu.	Nemôžete voľne zdvihnúť ruky. Dav sa pohybuje ako jedna jednotka. Cítite tlak zo viacerých smerov naraz.	Nebezpečné. Koncentrácia CO_2 je výrazne zvýšená. Regulácia teploty zlyháva. Nepribližujte sa k stredu priestoru. Presuňte sa na okraje, smerom k východom alebo odídite. Táto vysoká koncentrácia v priestore s nedostatočnou ventiláciou predstavuje zdravotné riziko.

Otázka kyslíka/CO_2: Prečo hustota davu ovplyvňuje to, ako sa cítite.

THE CENTURION – Bolest hlavy nie je vždy spôsobená látkami. Niekedy je to vzduch.

Normálny vzduch obsahuje približne 0,04 % oxidu uhličitého (400 častíc na milión). V dobre vetraných priestoroch zostáva koncentrácia CO_2 blízko tejto úrovne bez ohľadu na veľkosť davu. V nedostatočne vetraných vnútorných priestoroch – najmä v suterénoch, miestnostiach s nízkym stropom alebo v akýchkoľvek priestoroch, kde cirkulácia vzduchu nie je dostatočne navrhnutá pre daný počet ľudí – sa CO_2 zvyšuje v dôsledku toho, že ľudia vyfukujú.

Úroveň CO_2.	Kde sa to odohráva na podujatiach.	Čo sa deje s telom?
400–800 ppm (normálna vonkajšia/dobre vetraná).	Vonkajšie pódia na festivale. Vnútorné priestory s dostatočnou ventiláciou. V blízkosti vchodov a vonkajších stien. V blízkosti DJského boxu (zvyčajne lepšie vetraný).	Normálne. Bez vplyvu na kognitívne funkcie alebo fyziológiu, špecificky z dôvodu zvýšenej hladiny oxidu uhličitého (CO_2).
800–2000 ppm (pre priestory s ľudskou prítomnosťou).	Akýkoľvek interiér, kde je veľa ľudí a slabšia ventilácia. Väčšina klubov počas špičky, najmä v strede tanečného parketu.	Pri koncentrácii 1000 ppm boli v kontrolovaných štúdiách zaznamenané mierne kognitívne účinky – mierne spomalené rozhodovanie. Pri koncentráciách 1500–2000 ppm: zvýšená náchylnosť k bolesti hlavy, mierna únava. Tieto účinky sú nenápadné, ale zhoršujú sa v kombinácii s dehydratáciou, teplom a užívaním iných látok.
2000 – 5000 ppm (zlé vetranie, hustý dav)	Sály v suteréne sú plné. Miestnosti so slabou ventiláciou. Centrum veľmi hustého davu na podujatí v interiéri. Akýkoľvek priestor, kde môžete vidieť kondenzáciu na stenách alebo strope v dôsledku vlhkosti z davu.	Bolí hlava, a to rýchlejšie, ako sa očakávalo. Závraty, ktoré vyzerajú neproporčne. Zhoršené úsudok, ktorý sa cíti inak ako účinky látok. Zvýšená frekvencia dýchania. Únava, ktorá prichádza skôr, ako by odpovedala fyzickej námahe. Tieto príznaky sú často pripisované látkam – môžu to však byť problémy so vzduchom.

5000 + ppm (nebezpečné – zriedkavé, ale možné).	Veľmi zle vetrané malé priestory, najmä suterénne miestnosti, ktoré sú preplnené. Nie je to bežné v profesionálne organizovaných podujatiach, ale bolo to zdokumentované na nelegálnych alebo nesprávne riadených udalostiach.	Výrazné závraty, ťažkosti s dýchaním, zvýšená frekvencia srdca, zhoršené úsudok. Toto je problém prostredia a vyžaduje okamžitý odchod. Ak viacerí ľudia vo vašom okolí prejavujú tieto príznaky súčasne: problém je v ovzduší, nie len v látkach.

Ako zlepšiť kvalitu vzduchu v akejkoľvek miestnosti

* [Otvorte okná] Otvorte okná, aby ste zabezpečili prísun čerstvého vzduchu.
* [Používajte ventilátory] Použite ventilátory na cirkuláciu vzduchu.
* [Čistite vzduchové filtre] Pravidelne čistite alebo vymeňte vzduchové filtre.
* [Zvážte čističku vzduchu] Zvážte použitie čističky vzduchu, ktorá odstraňuje znečisťujúce látky zo vzduchu.
* [Udržujte správnu vlhkosť] Udržiavajte správnu úroveň vlhkosti v miestnosti.

Nemôžete zmeniť vetranie v priestore. Môžete sa umiestniť na miesto, kde je vzduch už lepší:

- V blízkosti DJskej kabíny – prevádzkarne sú povinné chrániť DJ pred teplom a CO_2 počas dlhšieho obdobia. Vetranie v blízkosti pozície DJ je takmer vždy lepšie ako v strede tanečného parketu.
- V blízkosti vonkajších stien je oxid uhlíčik (CO_2) hustejší v strede miestnosti a rozptyľuje sa smerom k stenám, kde prichádza vzduch. Vzduch pri okraji tanečného parketu blízko vonkajšej steny má zmerateľne lepšiu kvalitu ako vzduch v strede miestnosti.
- V blízkosti dverí, ktoré vedú do iných priestorov – každý prepojený priestor predstavuje cestu výmeny vzduchu. Priestor medzi miestnosťami má lepšiu kvalitu vzduchu ako interiér každej z týchto miestností.
- Vyvýšené pozície – oxid uhličitý (CO_2) je o niečo ťažší ako vzduch, ale v pohyblivom dave je tento efekt minimálny. Avšak, vyvýšená plošina alebo balkónová oblasť má zvyčajne lepšie vetranie vďaka svojej konštrukcii.
- V blízkosti akéhokoľvek viditeľného zariadenia na prívod vzduchu, vetrania alebo ventilátora – skontrolujte prúdenie vzduchu. Prúdiaci vzduch znamená lepšiu výmenu oxidu uhličitého. Rozdiel teploty v blízkosti funkčného zariadenia na prívod vzduchu je postrehnuteľný aj v teplejších priestoroch.
- Vonkajšie priestory – vonkajšia zóna na fajčenie, vonkajšia terasa, vonkajšie pódium. Koncentrácia CO_2 vo vonkajšom prostredí je vždy rovnaká ako v

okolí. Ak sa objavia bolesti hlavy, závraty alebo nevysvetliteľná únava: vyjdite von na desať minút, než začnete všetko pripisovať užívaniu látok.

Kombinovaný účinok: CO_2 + MDMA + teplo + dehydratácia + nedostatočná výživa spôsobujú komplexnú fyziologickú záťaž. Identifikácia dominantného faktora – a riešenie problému – vyžaduje pochopenie, či je CO_2 vôbec súčasťou tohto procesu. Osoba, ktorá odíde do vonkajšieho priestoru na desať minút a cíti sa výrazne lepšie, zistila, že kvalita vzduchu bola významným faktorom, nie len samotné látky.

Mapa hydratácie.

THE CENTURION – Naplánujte trasu, keď ju nepotrebujete. Prejdite ju, keď ju potrebujete.

Mapa hydratácie je praktická a konkrétna. Počas prehliadky priestoru identifikujte a fyzicky prejdite k nasledovným miestam, aby ste si zapamätali trasu nielen v hlave, ale aj vo svojom tele:

Stanovisko.	**Čo si všímať počas prechádzky:** * **Pozorujte prírodu okolo seba.** * **Vnímajte zvuky a vône.** * **Udržiavajte správnu polohu tela.** * **Dávajte pozor na svoje okolie.** * **Nezabudnite sa hydratovať.**	**Stratégia načasovania.**
Bezplatná voda / stanovište s vodou.	Poloha. Či je pri príchode front (rýchlo = krátky; špička = dlhý). Či sú k dispozícii viaceré kohútiky alebo len jeden. Či voda je studená. Či potrebujete vlastný pohár alebo nádobu.	Pite dostatok tekutín preventívne – ešte predtým, ako pocítite smäd. Smäd na hlučnej a horúcej akcii často prichádza neskoro. Cieľom je vypiť 500 ml každú hodinu počas aktívneho tancovania, s elektrolytmi. Nečakajte, kým sucho v ústach nespôsobí, že pôjdete po vodu.
Najbližší bar k vašej pozícii na tanečnom parkete.	Ktorý bar má najkratšiu vzdialenosť od mojej preferovanej polohy? Ktorý bar ponúka najspoľahlivejšie možnosti nealkoholických nápojov? Ktorý bar má najkratšiu frontu a kedy? (Dĺžka fronty sa zriedkakedy rovná).	Systém "hydratačného partnera": jedna osoba zostáva na tanečnom parkete, druhá ide k baru. Dohodnite sa na tomto pred vrcholom tlačenice. Osoba, ktorá opustí tanečný parket v najrušivejšej časti setu, aby čakala v rade na vodu, príde o to najlepšie momenty. Naplánujte si "hydratačnú misiu" počas prestávok medzi skladbami alebo keď energia setu klesá.
Kúpeľňa (močenie).	Obe toalety, ak sú k dispozícii dve. Doba cesty z tanečného parketu (počítajte kroky – doslova). Čas čakania pri	Tlak času je pri užívaní MDMA, diuretík alebo pri nadmernom príjme vody veľmi reálny. Vedomie si toho, že toaleta je

	odhadovanej najväčšej tlačenici počas večera (zvyčajne medzi 1:00 a 3:00 v kluboch).	vzdialená 45 sekúnd (ale vyžaduje výstup po schodoch) oproti 3 minútam prechádzky cez dav v opačnom smere, umožňuje racionálne rozhodnutie namiesto panického záchvatu.
Oblasť na odpočinok a sedenie.	Oddychová miestnosť, ak je k dispozícii. Zóna na fajčenie so sedením. Akékoľvek lavice alebo odpočívadlá. Vzdialenosť a trasa z hlavnej tanečnej plochy.	Telo potrebuje odpočinok proaktívne. Z časti 6 tanej príručky: pri pohybe s vysokou intenzitou telo vykonáva skutočnú prácu. Naplánujte si 10-minútovú prestávku každých 90 minút tancovania. Vedzte, kam idete, predtým, ako tam musíte ísť.

Metóda počítania krokov.

Počas úvodnej prehliadky fyzicky spočítajte kroky z plánovaného miesta tanečného parketu k jednotlivým stanovištiam. Nie preto, aby ste si zapamätali presný počet – ale preto, že samotná chôdza po trase ju uloží do svalovej pamäti. Keď budete potrebovať vodu v tretej hodine, keď ste v alterovanom stave a nachádzate sa v tmavom, preplnenom priestore, vaše nohy si zapamätajú trasu, aj keď vaša vedomá navigácia bude menej spoľahlivá.

- Voda: ___ krokov od môjho miesta. Smer: ___.
- Kúpeľňa (blízko): ___ krokov. Smer: ___.
- Kúpeľňa (alternatíva): ___ krokov. Smer: ___
- Odpočívadlo: ___ krokov. Smer: ___.
- Lekárska stanica: ___ krokov. Smer: ___.
- Východ z najbližšieho tanečného parketu: ___ krokov. Smer: ___.

Toto nie je nadmerné. Je to rovnaká príprava, ktorú bežne vykonávajú záchranné služby, personál podujatí a skúsení návštevníci festivalov. Päť minút venovaných orientačnej prehliadke je najefektívnejší spôsob minimalizácie rizík dostupný na akomkoľvek podujatí.

Situácia: Aktívny odpočinok verzus reaktívne kolaps.

THE CENTURION – Telo, ktoré si oddýchne predtým, ako musí, je telo, ktoré tancuje až do rána.

Čiastka 6 príručky Move Guide stanovuje kalorické a fyziologické nároky dlhodobého tancovania. Pri plnom nasadení – skákaní, dvojkroku, dupot – telo pracuje s miernou až vysokou intenzitou. Chyba, ktorú väčšina ľudí robí, je pokračovať v tejto intenzite, kým telo sa neodmietne pohybovať, namiesto toho, aby si zvolila odpočinok predtým.

Reaktívny odpočinok (čo väčšina ľudí robí).	Proaktívny odpočinok (čo telo preferuje).
Tancujte, kým vás bolia nohy. Ignorujte nohy. Tancujte ďalej. Nohe sa stávajú stále naliehavejšími. Nakoniec telo vynúti zastavenie – osoba potrebuje okamžite sedieť, má závraty, vyčerpala si elektrolyty až do bodu kŕčov alebo jednoducho nemôže pokračovať. Sedenie, ktoré nasleduje, je spôsobom, ako sa zotaviť zo stresu, a nie udržiavať schopnosť pohybu.	Plánujte si 10-minútovú prestávku každých 60–90 minút aktívneho tancovania. Opustite tanečný parket predtým, ako telo začne signalizovať potrebu odpočinku. Sadnite si. Vypijte nápoj s elektrolytmi. Zjedzte banán z tašky. Vráťte sa na parket pred vrcholom ďalšej hudobnej skladby. Prestávka je nástroj, nie prejav slabosti.

Oddychová miestnosť: V priestoroch, kde sú k dispozícii: oddychová miestnosť nie je miesto, kam idete na konci večera. Je to miesto, kam zájdete na 10 minút pred návratom na hlavnú tanečnú plochu. Mnoho prevádzok navrhuje oddyCHOVú miestnosť tak, aby mala nižšiu hlasitosť a nižšiu teplotu. Fyzická regenerácia za minútu je v oddychovej miestnosti rýchlejšia ako na okraji tanečnej plochy.

Vonkajší priestor: Zóna na fajčenie alebo vonkajšia terasa je najefektívnejšie prostredie na regeneráciu, ktoré je k dispozícii vo väčšine klubov. Má nižšiu koncentráciu CO_2 ako akýkoľvek vnútorný priestor. Nižšia teplota. Nižší objem. 10 minút vonku v tretej hodine často rozhoduje o tom, či vydržíte do 8:00 alebo odídete o 3:00.

Ostatný čas: Táto aktivita nevyžaduje, aby sa zastavil rozhovor, prerušila komunikácia alebo znížila intenzita zážitku. Niektoré z najpamätnejších rozhovorov na festivaloch prebiehajú počas odpočinku. Osoba, ktorá tancovala štyri hodiny, má čo povedať. Miesto na odpočinok je miesto, kde sa to deje.

Conga Line: Skvelý spôsob, ako spojiť ľudí.

THE CENTURION – Jeden tanec, pri ktorom je nemožné zostať nenapadne, pretože ho tancuje každý spoločne.

Všetko v tomto sprievodci doteraz sa zaoberalo individuálnymi tanečnými schopnosťami a individuálnou sebadôverou na parkete. Conga je výnimkou zo všetkého. Nevyžaduje žiadne individuálne zručnosti. Je svojou štruktúrou explicitne inkluzívna. Prekonáva všetky sociálne bariéry na parkete svojou povahou. A je skutočne radostná spôsobom, ktorý sa odlišuje od každej inej tanečnej skúsenosti.

Conga nie je retro novinka. Je to najefektívnejšia sociálna technológia na tanečnom parkete a slúži jednému konkrétnemu a dôležitému účelu: zapája do tanca ľudí, ktorí ešte netancujú.

Mechanizmy – jednoduché, úmyselne.

Schéma postupov.

1. Urobte krok dopredu pravou nohou.
2. Urobte krok vpred ľavou nohou.
3. Kopanie: Pravá noha vykročí mierne do strany (nie vysoko – len nízke, bočné pohyby asi do výšky kolena).
4. Krokujte ľavou nohou dopredu.
5. Urob krok pravou nohou.
6. Ľavá noha jemne vykopáva do strany.
7. Opakujte. Postup je: krok, krok, výkop – krok, krok, výkop. V hudobnom takte 4/4: krokuje sa na 1, krokuje sa na 2, výkop sa vykonáva na 3, krokuje sa na 4, krokuje sa na 1, výkop sa vykonáva na 2.

Ruky: Umiestnite ich na boky alebo v páse osoby, ktorá je pred vás – nie na ramená (nestabilné) a nie okolo krku (nepríjemné). Ruky spočívajú ľahko po stranách pásu. Nie je potrebné žiadne držanie. Dôležitý je pocit blízkosti, nie fyzický kontakt.

Začiatok "conga" línie určuje smer. Ostatní idú za ním. Smer sa môže meniť kedykoľvek – líder signalizuje smer pohybom svojho tela. Všetci ostatní ho nasledujú. Nie je potrebná žiadna synchronizácia, okrem kopírovania pohybu nôh.

Pripojenie: Do kongy je možné sa zapojiť v akomkoľvek bode jej dĺžky. Postavte sa vedľa rady, vstúpte za poslednú osobu a pridajte ruky. Ste v nej. Rada nezastaví, nespomalí ani neuzná vaše priloženie – jednoducho sa stane dlhšou.

Sociálna funkcia: Čo kongá vlastne robí.

Problém na tanečnom parkete.	Ako to congá vyrieši.	Prečo je to dôležité v kontexte festivalu?
Osoba, ktorá stojí vedľa a drží telefón, netancuje – táto osoba chce byť súčasťou zážitku, ale nevie, ako sa zapojiť do tanca.	Tanečná formácia "conga" sa môže pohybovať po bočných priestoroch, vyzdvihnúť držače telefónov a zapojiť ich do tanca bez toho, aby museli sami rozhodovať. Pozvanie je fyzické – osoba vpredu v rade – a požadovaná angažovanosť je minimálna.	Tancovanie v kruhu (conga) nevyžaduje žiadne špeciálne zručnosti. Stačí položiť ruky a ísť dopredu. Toto je najjednoduchší spôsob, ako sa zapojiť do tanca.
Konkurenčná napäťosť individuálneho výkonu – pocit, že ste sledovaní a hodnotení ako sólistický tanečník.	Conga línie úplne eliminuje individuálne výkony. Ste súčasťou reťaze, nie vystupujúceho. Nikto nehodnotí váš cha-cha alebo vašu polohu v tangu. Jedinou viditeľnou vecou je samotná línia.	Pre ľudí so sociálnou úzkosťou na tanečnom parkete – pre tú skupinu, ktorá najčastejšie používa telefón ako štít – je conga farmakologicky nezávislý spôsob, akým MDMA podporuje zbavenie sa inhibícií: umožňuje spoločenskú interakciu bez pocitu sebapozorovanosti a individuálneho výkonu.
Problém priestorového usporiadania – ľudia, ktorí chcú nadviazať kontakt s ostatnými na tanečnom parkete, ale nemajú dôvod k nim prejsť.	Tanečná formácia "conga" sa pohybuje. Je to jediný štandardný pohyb na tanečnom parkete, ktorý zahŕňa vlastný posun. Tanečná formácia "conga", ktorá začína blízko DJ pultu, prejde všetkými rohami priestoru, ak ju vedúci nasmeruje tam.	Toto je najmenej oceňovaná funkcia kongy. Spája rôzne sociálne skupiny, prechádza celou tanečnou plochou, zapája ľudí, ktorí boli v úplne odlišných priestoroch, a vytvára spoločnú chvíľu, ktorú by jednotlivé skupiny nemali možnosť zažiť bez nej.

Kedy vznikajú "conga línie" a kedy je vhodné ich iniciovať.

Prírodzené momenty: Tanečné kolá (conga lines) sa často objavujú počas:

*** neskorých večerných vrcholov, keď je energia davu vysoká a sociálne hranice sú najmenej výrazné;**
*** prechodov medzi DJ-mi, keď energia krátko mení smer a ľudia sú menej**

ponorení do individuálnych zážitkov;
*** denných festivalových momentov vonku, keď počasie, dav a hudba vytvárajú spoločný pocit radosti.**

Ako začať: Niekoho je potrebné, aby začal. Uchopte ruku alebo sa dotknite pása osoby vedľa vás. Začnite vykračovať podľa určitého vzoru. Natiahnite sa dozadu k osobe za vami. Tri osoby tvoria "conga line". Táto skupina sa bude rozširovať.

Ideálne tempo pre rytmus conga je 100–130 úderov za minútu (BPM) – toto sú tempa typické pre house a Afrobeats, kde sa vzor „step-step-kick“ prirodzene vkladá do tónov, ktoré označujú basový bubon a snare. Pri 150 BPM, čo je tempo hardtechna, sa tento vzor stáva fyzicky príliš rýchlym. Pri 80 BPM je príliš pomalý na to, aby vytvoril dostatočný dynamický nárast.

Trasa: Najlepšie trasy pre "congu" obkružujú tanečný parket, prechádzajú cez spoločenské priestory na okraji a vracajú sa späť. Kruhová trasa umožní zapojiť čo najviac ľudí. Lineárna trasa (priamo cez celú prevádzkareň a naspäť) je náročnejšia fyzicky, ale zapojí menej ľudí.

Zhrnutie: Sekcia 0 až sekcia 8.

THE CENTURION – Orientácia v priestore je prvý krok. Tancovanie je všetko, čo nasleduje.

Kompletný postup sa teraz vykonáva nasledovne: prídite, prejdite po miestnosti, zmapujte päť bodov, zaznamenajte hustotu davu, identifikujte vzduchové zóny, spočítejte kroky k vodovodnému kohútiku a toalete, zaznamenajte odpočívadlo. Potom: nájdite rytmus, aplikujte základný pohyb, prispôsobte sa BPM (údaju o počte úderov za minútu), čerpajte z tanca tango a cha-cha, keď tomu hudba zodpovedá, dupnite, keď to hudba vyžaduje, nakláňajte sa, keď menej je viac, odložte telefón, venujte sa každému pohybu, oddýchnite si predtým, ako telo začne protestovať, vráťte sa na zem osviežení.

Až nastane ten moment – keď už pominú spoločenské bariéry, keď energia davu dosiahne tú špecifickú kvalitu kolektívnej radosti, ktorú vytvárajú dobré festivalové chvíle – začnite tancovať v kolóne. Alebo sa pridajte k tej, ktorá už je v pohybe. Kolóna pôjde tam, kam má. Zoberie so sebou všetkých, ktorí sú jej blízko.

ODČÍTAJTE SI SEKCIU 0 – UROBTE TO PRETO, NEŽ VÁS ZABERIE MUZIKA.

- ☐ Výstupné východy – minimálne dva.
- ☐ Lekárska/prvá pomoc stanovište nájdené.
- ☐ Potvrdené umiestnenie zdroja pitnej vody – trasa prešeraná.
- ☐ Potvrdená poloha toalety – primárna a alternatívna.
- ☐ Priestor na oddych/relaxácia bol identifikovaný.
- ☐ Zóny kvality ovzdušia sú označené – kde je najlepšie vetranie.
- ☐ Hustota davu – aktuálna hodnota a predpokladaný vývoj.
- ☐ Počty krokov zapamätané v tele – voda, toaleta, východ.
- ☐ Elektrolyty, banán a brazílske orechy – hydratácia v zásobe.
- ☐ Naplánovaná preventívna prestávka – každých 60–90 minút.
- ☐ **Conga: voliteľná, ale dostupná, keď nastane vhodný okamih.**

— — —

Sekcia 0 Príručky k pohybu Recovery Kernel | Pridajte na začiatok hlavnej dokumentácie tanca.

Prejdite sa po miestnosti. Zistite, aký je vzduch. Zistite, aká je voda. Zistite, kde je východ. Potom tancujte.

Sekcia 1 – Základy: Tri veci, ktoré dokáže každý človek.

THE CENTURION – Pred každým krokom je zásada. Zásadou je presun váhy.

Každá forma tanca – od viedenského valčíka po Afrobeats a berlínsky techno – je založená na rovnakom fyzickom princípe: úmyselnom presúvaní váhy z jednej nohy na druhú. Nie šušlanie. Nie kolísanie. Nie striedavé zdvíhanie päty. Ide o plné presunutie váhy. Práve to robí pohyb zámernosťou. Je to najdôležitejšia vec v celom tomto sprievodci.

1.1 – Preloženie váhy: Základný princíp.

Čo to vyzerá bez toho.	Čo to vyzerá s tým.	**Ako to urobiť práve teraz?**
Nohy sú pevne zapustené do zeme. Telo sa pohybuje hore a dole, ale nepohybuje sa do strany, dopredu ani dozadu. Pohyb je vertikálny, ale osoba nikam nejde a nič nedotýka. Toto je „nervózny pohyb“ – výchozí pohyb, keď telo nevie, čo má robiť inak.	Pri každom kroku sa váha presúva na jednu alebo druhú nohu. Telo má v každom okamihu konzistentný smer náklonu. Pohyb má ťažisko, ktoré sa posúva. Človek vyzerá ako tancuje, pretože jeho telo robí rozhodné pohyby v priestore.	Postavte sa s nohami na šírku ramien. Preložte všetku váhu na pravú nohu. Celú váhu – ľavá noha by mala len dotýkať podlahy. Teraz preložte všetko na ľavú stranu. Pomaly. Vnímajte túto zmenu. Potom to opakujte v rytme. To je ono. Toto je základ všetkého ostatného v tomto návode.

1.2 — Nájdite svoj rytmus: Pre ľudí, ktorí si myslia, že to nedokážu.

Väčšina ľudí, ktorí tvrdia, že nemôžu nájsť rytmus, vlastne nachádza inú vrstvu hudby ako hlavný rytmus. Elektronická hudba má viacero súbežných rytmických vrstiev. Tu je najrýchlejší spôsob, ako nájsť tú, ktorú potrebujete:

- Vnímajte zvuk basovej bicí – najnižší a fyzicky najvýraznejší zvuk v elektronickej hudbe. Zvyčajne sa objavuje na úderoch 1, 2, 3 a 4 v žánroch house a techno (tzv. štvorpulzový rytmus). Je to najhlasnejší a najfyzickejší prvok. Vnímajte ho v hrudi, nie len v ušiach.
- Ak nepočujete basový bubon, pretože prostredie je príliš hlučné: sledujte hlavu DJ-a. Väčšina DJ-ov kýva v prvej dobe. Držte sa toho.
- Ak to stále nemôžete nájsť: sledujte jednu osobu, ktorá vyzerá uvoľnene, a napodobňujte jej pohyb nôh počas 30 sekúnd. Vaša nervová sústava zachytí rytmus prostredníctvom imitácie skôr, ako to váš vedomý rozum.
- Rytmus, ktorý si vyberiete, nemusí byť rytmus, ktorý používa každý ostatný. Pomalší rytmus je akceptovateľný. Rýchlejší rytmus je akceptovateľný. Pravidlo je: držte sa rytmu, ktorý ste si vybrali.

1.3 – Tri univerzálne kroky.

Tri pohyby, ktoré fungujú na každej tanečnej ploche, v akomkoľvek žánri a pre každú úroveň zručnosti. Všetky tri sú založené na presune váhy. Všetky tri je možné neobmedzene modifikovať.

Presuňte sa.	Ako na to.	Čo robiť so svojimi rukami?
The Bounce.	Nohy sú od seba na šírku ramien. Kolená sú mierne pokrčené – nie v predklone, len nie sú úplne rovné. Pri každom údere rytmu nechajte kolená o niečo viac sa ohnúť a potom ich vráťte do pôvodnej polohy. Pohyb je takmer neviditeľný zvonku, ale spája vás s hudbou. Každé dva údery pridajte posun váhy zľava na pravú stranu, aby to bolo viditeľné. Toto nie je skok. Je to riadenie váhy.	Ruky by mali byť voľné, mierne od tela – nie pritlačené k nemu. Nech sa pohybujú prirodzene s pohybom tela. Ak neviete, kam ich dať: jedna ruka môže spočívať na páse, druhá môže byť prirodzene vyvýšená. Vyhnite sa tomu, aby ste obe ruky prekrížili cez hrudník – je to fyzický signál odstupovania a telo to vníma.
Dvojstupňový postup.	Postavte pravú nohu doprava v takte 1. Priložte ľavú nohu k nej v takte 2. Postavte ľavú nohu doľava v takte 3. Priložte pravú nohu k nej v takte 4. Toto je vlastne opakovaný dvojkrok. Pridajte mierny pohyb bokov v smere kroku. Môžete sa týmto krokom posunúť dopredu, dozadu alebo v malom kruhu. Ak to zvládnete dobre, nikdy nebudete musieť robiť nič iné.	Dvojstupový pohyb vytvára prirodzený pohyb rúk – opačná ruka sa pohybuje dopredu, keď sa posúva noha. Nechajte to tak. Ak chcete pridať pohyb rúk: mierne natiahnite ruku v smere pohybu pri kroku a potom ju stiahnite späť pri zatváraní. Alebo jedna ruka sa mierne zdvihuje na úderoch 1 a 3, a klesá na úderoch 2 a 4. Ruky by mali pôsobiť ako keby plávali, nie ako keby gestikulovali.
The Lean.	Najefektívnejšie pri 130–150 BPM minimal techno. Nohy sú na šírku ramien, váha je vyvážená. Z bokov – nie z pása – sa nakloňte dopredu o 10 stupňov. Vaša váha je teraz na prednej časti chodidiel. Vaša hlava prirodzene kýva v rytme hudby. Vaše ruky sú všade, kde vám je to pohodlné. Naklonenie komunikuje prítomnosť a ponorenie do hudby bez toho, aby vyžadovalo akýkoľvek pohyb	Ruky prekrižované pri hrudi (v tejto konkrétnej pozícii je to akceptovateľné, pretože predklon signalizuje zapojenie, nie uzavretosť). Jedna ruka na brade. Paže voľné po bokoch. Alebo jedna paža mierne natiahnutá do strany v úrovni pása. V tejto pozícii je menej dôležité, čo robia ruky, ako kvalita predklonu. Predklon je to, čo je podstatné.

	nôh. Toto skutočne robí väčšina pravidelných návštevníkov berlínskych techno klubov.	

Časť 2 – Prebrané kroky: Čo nám formálne tanečné tradície skutočne učia.

THE CENTURION – Tango učí nasmerovanosti. Cha-cha učí synkopácii. Tancovanie "stomp" učí stabilitu.

Na využitie toho, čo tango vie ponúknuť, nepotrebujete lekcie tanca. Nepotrebujete ani skúsenosti s spoločenskými tancami. Formálne tradície majú vyvinutú slovnú zásobu pre fyzickú komunikáciu – a najužitočnejšie prvky tejto slovnej zásoby je možné preniesť na tanečný parket v klube už za päť minút.

2.1 – Z tanca: Rám, zámer, odhodlaný krok.

NA PARKETE – Najcennejšou vecou, ktorú tango učí pre klubové tancovanie, nie je konkrétny krok. Je to kvalita pohybu.

Argentínsky tango je založené na jednom princípe, ktorý je dôležitejší ako všetko ostatné: každý krok je rozhodnutie. V tangu neexistujú váhavé kroky. Keď sa noha pohne, robí to s plným zámerom. Telo vie, kam ide, ešte predtým, ako sa tam dostane. Krok vyjadruje voľbu.

Práve toto odlišuje tanečníkov, ktorí pôsobia kompetentne, od tých, ktorí na parkete vyzerajú stratení. Nielen komplexnosť pohybov, ale skôr zámer, ktorý za nimi stojí.

Tango princíp.	Čo to vyzerá na tanečnom parkete v klube.	Ako to aplikovať práve teraz?
V tangu je "frame" postoj – hrudník zdvihnutý, váha presunutá dopredu na špičky nôh, mierny náklon vpred z oblasti panvy a udržiavaná spojenie medzi partnermi prostredníctvom hornej časti tela.	Na tanečnom parkete, keď tancujete sami: držanie tela sa stáva osobným prejavom. Zdvihnite hrudnú kosť (nie vojensky – uvoľnene a vzpriamene). Preložte váhu dopredu na päty. Jemne sa nakloňte vpred. Ste zapojení do hudby, namiesto toho, aby ste od nej ustupovali. To je rozdiel medzi niekým, kto vyzerá, že je v klube, a niekým, kto vyzerá, že patrí do klubu.	V tejto chvíli zdvihnite hrudnú kosť. Nie bradu – hrudnú kosť. Jemne stiahnite lopatky k sebe a smerom nadol. Vnímajte, ako sa vaša váha presúva dopredu na päty. Práve ste zaujali tangu postoj. Teraz pridajte rytmus. Všimnite si rozdiel.
ODVÄTNÝ KROK: Každý krok v tangu je dokončený – bez váhania, bez čiastočného	V tanečnom prostredí: keď robíte krok doľava, vykročte úplne doľava. Keď robíte	Skúste dvojfázový postup z časti 1, ale tentoraz: plne sa venujte každému kroku.

dopadu. Noha sa pohne, dorazí a má to svoj význam.	krok doprava, doplňte ho. Neisté presuny váhy vyzerajú nejisto. Dôsledné presuny váhy pripomínajú tanec. Fyzický rozdiel medzi nervóznou osobou a sebavedomým tanečníkom je často len v úplnosti presunu váhy.	Dajte pravú nohu úplne na zem, než presuniete ľavú. Nechajte váhu dopadnúť úplne. Všimnite si, ako to vyzerá a ako sa to cíti, dokonca aj v zrkadle.
Tango využíva ticho ako aktívny hudobný prvok. Zastavenie v správnom momente je rovnako dôležité ako pohybovanie.	Pauza na tanečnom parkete: nájdenie okamihu ticha počas zlyhania alebo medzi jednotlivými časťami hudby a jeho udržanie – úplné zastavenie, v rámci celku, počúvanie – je jedna z najvýraznejších komunikatívnych vecí, ktoré môžete urobiť na tanečnom parkete. To vyjadruje: Viem, kam hudba smeruje, a čakám na to. Všetci okolo vás si toho všimnú, aj keď nevedia prečo.	Ak sa hudba zníži na minimálnu úroveň, skúste úplne prestať hrať. Zastavte sa. Počkajte na prvý výrazný rytmus. Potom začnite hrať v tomto rytme. Bude to pôsobiť výnimočne a bude to vyzerať zámerne.

2.2 — O cha-cha: o synkope a pohybe bokov.

NA PARKETE – Cha-cha vás naučí, čo robiť s "a" – s rytmom medzi jednotlivými údermi.

Počet v cha-cha – jedna, dve, cha-cha-cha – je synkopa: pohyb, ktorý sa odohráva na „a“ úderoch medzi hlavnými údermi. Naučiť sa cítiť tieto „a“ údery otvára celý priestor medzi tónmi v hudbe, ktorý väčšina ľudí ignoruje.

Cha-cha krok (zjednodušený pre použitie v kluboch).

1. Postavte sa s nohami k sebe. Váha na ľavej nohe.
2. Postavte pravú nohu mierne doprava v takte 1. Preložte váhu na pravú nohu.
3. Dohnite ľavú nohu do stredu v druhom kroku.
4. Cha-cha-cha: krok doprava na "a" pred tretím úderom, postavenie sa v strede na treťom údere, krok doprava opäť na "a" pred štvrtým úderom. Tri rýchle zmeny váhy počas dvoch úderov.
5. Posuňte ľavú nohu mierne doľava v takte 5. Opakujte zrkadlovo.

Bedro: V cha-cha je pohyb bedra automatický, ak je správne presunutie váhy. Keď je celá vaša váha na jednej nohe, bedro sa prirodzene mierne zdvihne. Nechajte to

tak. Nenuťte pohyb bedra – nechajte ho vyvolať presúvanie váhy. Vynútený pohyb bedra vyzerá mechanicky. Pohyb bedra vyvolaný presúvaním váhy vyzerá prirodzene.

Žiadosť o prihlásenie do klubu: Nie je potrebné dodržiavať celý postup. To, čo sa vám cha-cha naučí, je: (1) pohyby bokov idú v úzkej súvislosti s presunom váhy – povoľte im to, (2) „a“ doba je k dispozícii – nie každý pohyb musí byť na hlavnej dobe, a (3) malé, rytmicky presné pohyby komunikujú viac ako veľké, nepresné.

2.3 — The Stomp: Zem a rytmická perkusie.

NA PODLAHE – Tento krok je prevzatý z afrických a afrobeats tradícií. Spája telo s podlahou, namiesto toho, aby sa od nej odpichovalo.

Tento zvuk je obzvlášť užitočný pri vyšších hodnotách BPM (130 a viac v žánroch ako hard techno, gqom a klubová hudba), kde je úderný basový bubon agresívny a vyžaduje si rovnako silnú fyzickú reakciu.

Základný krok.	Variácia "stomp".	Čo pridáva do sady nástrojov.
Telo je celou váhou na ľavej nohe. Pravá noha sa zdvihne o 2–3 centimetre. V rytme bicieho bubna: spuste pravú nohu DOLE s plnou váhou, tak aby sa dotkla podlahy v rovnakom momente ako úder do kopákovej dosky. Nechajte podlahu absorbovať váhu – neposkakujte späť nahor po doštiapnutí. Vráťte sa do východiskovej polohy. Striedajte nohy.	Pri každom došliapnutí pravej nohy sa ľavá ruka pohybuje dopredu (a naopak) – to je prirodzený pohyb pri chôdzi. To pomáha predchádzať problému s napnutými rukami, ktorý môže samotné doštiapanie spôsobiť. Pohyb ruky by mal byť voľný, nie prehnaný. Dôležitá je noha; ruka len nasleduje.	Kroky vám ukotvia v priestore. Väčšina pohybov na tanečnom parkete pri elektronickej hudbe smeruje nahor – skoky, výskoky. Krok je smerom nadol – do podlahy, do rytmu. Vytvára kontrast, ktorý pôsobí ako sebavedomie a odhodlanie. Zároveň skutočne zapája lýtka, svaly zadku a bedrové flexory spôsobom, aký samotné skákanie neumožňuje.

2.4 – Mini-Stomp: Pre prípady, keď nemáte dostatok priestoru.

Dav na festivaloch býva často hustý. Plný pohyb vyžaduje priestor. Mini-stomp je verzia tanca, ktorá využíva len 10 % pohybu.

- Telo je naklonené na ľavej nohe. Päta pravej nohy sa mierne zdvihuje (nie celá noha, len päta). V rytme: päta klesá späť na podlahu s úmyselným zaťažením. Pohyb z vonkajšej strany je takmer neviditeľný, ale z vnútornej strany je rytmicky výrazný.

- Alternatíva: zdvihnite a položte ľavú pätu na prvý úder, zdvihnite a položte pravú pätu na tretí úder.
- Toto cvičenie vytvára štvorpulzový pohyb, ktorý reaguje na basový bubon aj na činely. Vyskakujte do rytmu na 2 a 4, pridajte malé dupnutia na 1 a 3.
- Mini-stomp je riešením pre situácie, keď je priestor obmedzený, keď je niekto veľmi blízko vás, alebo v neskorých hodinách na rušnom mieste, kde sú veľké pohyby nemožné.

Sekcia 3 – Mapa BPM: Aký pohyb sa hodí k akému rytmu.

THE CENTURION – Hudba vám hovorí, čo robiť. Musíte len vedieť, ako počúvať svojím telom.

Rôzne hudobné žánre majú rôzne rozsahy BPM (údajov o tempe) a odlišné rytmické akcenty. Telo prirodzene reaguje inak na tempo 100 BPM ako na tempo 145 BPM – chyba je vnucovať pohybový vzor s tempom 145 BPM hudbe s tempom 100 BPM alebo naopak. Táto metóda prispôsobuje pohyb hudbe.

Rozsah tepovej frekvencie.	**Žánre:** * **romantický** * **akčný** * **komediálny** * **horor** * **sci-fi** * **fantasy** * **dokumentárny** * **animovaný** * **hudobný** * **krátkometrážny**	**Základná pohybová slovná zásoba.**	**Čomu sa vyhnúť.**	**Žiadna odpoveď.**
70–95 úderov za minútu.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Sway: široký postoj, hlboký pokrč v kolenách, pomalý prenos váhy, ktorý trvá celých dva údery. Izolujte hlavu a pohybujte ňou v inom rytme ako telo. Pohyb je v bokoch, nie v kolenách. Rotácia ramien dopredu počas jedného úderu, dozadu pri ďalšom.	Rýchle kroky. Dvojkrokový tanec ako rýchly vzor. Skoky. Rytmické európske tanečné pohyby – nepatria do tohto tempového rozsahu a budú vyznievať, akoby tancujúci necítil hudbu.	Cha-cha hip – pohyb bokov, ktorý vzniká presúvaním váhy v cha-cha, je tu dokonale aplikovaný. Spomaľte postup na polovicu tempa a izolácia bokov je presne vhodná pre tento rozsah BPM.
96–115 úderov za	Afrobeat, amapiano,	Telo sa pohybuje vlnou – začína sa	Európsky klubový tanec –	"Stomp" – najmä v žánri

minútu.	dancehall, baile funk, niektoré skladby žánru deep house.	pri hlave a prechádza cez krk, hrudník, brucho a boky postupne. Pridajte rytmický krok na silné údery bicích. Špecificky pre Afrobeats: pohyb je nízko k zemi, váha vpredu, kolená pokrčené. Telo sa pohybuje DOLE v okamihu, keď zaznie úder.	príliš vzpriamený a symetrický pre hudbu Afrobeats. Akákoľvek pohybová sekvencia, ktorá bojuje s polyrytmi snahou trafiť každý element. Počúvajte dominantný rytmus a nechajte ostatné elementy, aby sa objavili tam, kde majú.	Amapiano, kde je basová linka silná a hlboká. "Stomp" sa spája s energiou basovej linky. Mini-"stomp" sa používa, keď je dav na afrobeats akciách veľmi hustý.
116–126 úderov za minútu.	Deep house, soulful house, nočný house.	Dvojkrok je v tomto rozsahu najviac prirodzený. Plynulý prenos váhy – nechajte, aby sa celá doba tónu dokončila, než krok uzavriete. Boky môžu vytvárať mierny vzor pripomínajúci číslovku osem počas prenosu váhy. Telo má dostatok času na úplné vyrovnanie. Paže: voľné, nie gestikulujúce. Postoj z tanca tango – mierne predklonenie, zapojené svalstvo – sa dokonale hodí.	Rýchlosť. Deep house nie je špecificky rýchly hudobný žáner. Častou chybou je pridávanie príliš veľkého množstva pohybov, pretože sa zdá, že je tam priestor – tento priestor je kľúčový. Jeden čistý pohyb v každej fráze je lepší ako štyri neisté pohyby.	Tango rám a tango pauza – časť skladby, kde sa zníži intenzita hudby (sekcia, v ktorej prestanú hrať bicie a zostávajú iba podkladové zvuky), je ideálne miesto pre tango pauzu. Zastavte sa. Postavte sa do správnej polohy. Počkajte na návrat bicích. Pokračujte v tanci s rytmom bicích.
126–134 úderov za minútu.	House, progresívny house, klasiky.	Štyri údery za minútu – každý úder sprevádza mierne pokrčenie kolien. Dvojkrok pridáva smer. "The jack" (z Chicaga):	Tancovanie z 80. rokov: mávanie rukami do strany, veľké gestá bez rytmického spojenia. V hudbe house je	Cha-cha synkopa: houseová hudba má "a" úder medzi jednotlivými bicími. Cha-cha trojnásobný

		kolená sa približujú k stredu v úderoch 1 a 3, mierne sa odťahujú von na úderoch 2 a 4. Toto je klasický tanečný pohyb pre house music a stále najvhodnejšia reakcia na klasickú house hudbu. Telo sa tiež môže rolovať – hrudník dopredu v údere 1, panva dopredu v údere 3.	pohyb zabudovaný v rytme – ak sa pohyb nezhoduje s rytmom, vyzerá dekoratívne, nie hudobne.	krok sa môže vyskytnúť medzi údermi 1-2 a 3-4 – tri zmeny váhy v priestore dvoch úderov. Toto je pokročilejšia technika, ale v houseovej hudbe znie veľmi dobre.
134–145 úderov za minútu.	Techno, peak-time house, trance.	Postoj: Nízky a stabilný. Váha dopredu na špičkách nôh. Jemné kývanie hlavou v rytme – nie agresívne, len prítomné. Dvojkový krok môže zostať, ale vykonávajte ho menej výrazne. Dopad pri doštiapovaní je silný a zaznieva na prvom údere každej štvorpulznej frázy. Paže: Jedna alebo obe paže môžu stúpať počas nárastov hudby a vrátiť sa do pôvodnej polohy počas poklesov. Pohyb paží by mal pôsobiť, ako keby vás ťahala hudba, nie vy sami.	Preťažovanie tela. Pri tejto frekvencii (BPM) hudba vykonáva prácu. Pohyb by mal byť reakciou na hudbu, nie jej interpretáciou. Osoba, ktorá pri 140 BPM pohybuje najviac, často vyzerá ako má najmenej spojenia s hudbou.	Tango: odhodlaný krok, úmyselná pauza. Pri 140 úderoch za minútu je tango pauza na konci dlhej frázy – jedna doba absolútnej nehybnosti – nesmierne účinná.
145 – 170	Hard techno,	Tepanie nohami.	Jemné	Úplný rytmus z

úderov za minútu.	industrial, EBM, gqom.	Obidve nohy sú aktívne – pravá noha tĺpe na čísle 1, ľavá noha tĺpie na čísle 3, každým krokom sa celou váhou prenáša na inú nohu. Paže môžu byť držané vpred alebo sa pohybujú v protismere k nohám. Pohyb je agresívny a to je vhodné – hudba je agresívna. Trunk sa môže nakláňať dopredu výraznejšie, ako pri bežnom technu. Tepanie pri 150 BPM je kardio cvičenie.	pulzovanie house hudby. Pomalý rytmus deep house. Akákoľvek pohybová činnosť, ktorá zjemňuje to, čo hudba vytvára ako intenzívne. Hard techno kladie špecifické fyzické nároky – telo, ktoré ich splní, vyzerá správne. Telo, ktoré tieto nároky zmierňuje, vyzerá stratené.	časti 2.3 – toto je jeho domov. Hard techno bolo stvorené pre tento rytmus. Mini-rytmus je určený na to, keď je dav veľmi hustý. Tanečný krok tanga – každý rytmus prichádza s plným zámerom.
160–180 úderov za minútu.	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B krok: toto sa oplatí naučiť, pretože tempo (BPM) je zmätené, kým nezistíte trik. Kopací bubon má tempo 80 BPM (polovičné), zatiaľ čo breakbeat má tempo 160–180. Prejdite na kopací bubon (80 BPM), nie na celý breakbeat. Krokovanie: prenos váhy sa deje každé dve doby rýchleho počítania – teda jeden krok približne každých 0,75 sekundy. Pridajte mierny úder pri každej zmene	Snažím sa držať každého úderu breakbeatu. Pri 170 BPM je to fyziologicky možné, ale vyzerá to chaoticky a pôsobí dojmom, že niekto sleduje nesprávnu rytmickú vrstvu. Prejdite na polovičný časový rozmer. Dôverujte tomu.	Dopadnite na polčasový beat. Cha-cha medzi dvoma polčasovými beatmi – breakbeat s rýchlosťou 160+ BPM má „a“ údery medzi polčasovými beatmi, do ktorých sa presne hodí cha-cha trojstupňový pohyb.

		váhy.		

Časť 4 – Telefón: Čo vlastne robí a čo robiť namiesto toho.

THE CENTURION – Telefón je štít. Vedzte, proti čomu vás chráni.

Mobilný telefón na tanečnom parkete plní špecifickú sociálnu funkciu: poskytuje dojem aktívnej účasti osobe, ktorá sa necíti oprávnená jednoducho stáť v priestore a byť tam. Logika je nasledovná: ak vyzerám, že robím niečo, nemôžem byť súdený za to, že nerobím niečo iné (tancovať). Mobilný telefón neslúži na dokumentáciu. Je to únik z sociálnej situácie, v ktorej sa daná osoba necíti komfortne.

Čo telefón údajne rieši.	Čo to vlastne robí.
„Som zaneprázdnený, takže nie som povinný sa zapájať do toho.“ Telefón vytvára aktivitu, ktorá ospravedlňuje, že človek netancuje, a zároveň ho nemusí nútiť priznať, že nevie tancovať.	Signalizuje presne, čo sa snaží skrývať: nepohodlie. Každý, kto je na tanečnom parkete v pohodlí a krátko si vezme telefón, aby niečo skontroloval, a potom ho odloží, je viditeľne odlišný od osoby, ktorá drží telefón neustále. Neustále držanie telefónu je rovnako viditeľné ako vec, ktorú sa snaží skrývať.
Dokumentujem to pre budúcnosť. Má to veľkú hodnotu zachytiť daný okamih: skvelý DJ set, vrchol večera, tvár priateľa.	Jedno video je dokumentácia. Dvanásť videí je spôsob, ako sa vyhnúť niečomu. Prvé video zachytáva okamih. Nasledujúce videá umožňujú zažiť ten moment prostredníctvom obrazovky, a nie priamo telom. Odôvodnenie pre dokumentáciu je platné približne tridsať sekúnd. Potom: to už je štít.

4.1 – Čo robiť namiesto telefonovania.

Uložte ho úplne: Nie v ruke, nie vo vrecku. Vo vrecku alebo taške, s obrazovkou otočenou smerom dnu a v tichom režime. Telefón, ktorý je k dispozícii, nemá rovnakú psychologickú váhu ako telefón, ktorý bol úmyselne odložený.

Naklonenie s rukami obsadenými: Ak musia byť ruky niekde položené, jedna ruka je na opačnom laketi, druhá ruka sa prirodzene natiahne do strednej výšky. Alebo obe ruky sú voľne prekrížené (nie defenzívne – voľne). Toto je naklonenie z časti 1.3 s polohou rúk, ktorá vyzerá premyslene, nie defenzívne.

Nápoj ako rekvizita (nealkoholická verzia): Nápoj v jednej ruke dá ruky miesto, vytvára prirodzenú protiváhu pohybom tela a je univerzálne zrozumiteľný na tanečnom parkete ako „som tu a cítim sa tu pohodlne“.

Voda funguje. Perlivá voda funguje. Nápoj nemusí obsahovať alkohol, aby plnil túto spoločenskú funkciu.

Osoba, s ktorou ste: Najefektívnejšou alternatívou k používaniu telefónu je priamy očný kontakt a fyzická komunikácia s osobou, s ktorou ste prišli. Spoločné pohyby bez formálneho spoločenského tanca – zrkadlenie energie, napodobňovanie pohybov, reagovanie na seba navzájom – sú nielen zaujímavejšie ako telefón, ale aj ukazujú, že viete, čo robíte.

Časť 5 – Čo skutočne vyzerá zle (a čo sa vám len zdá, že je zle).

THE CENTURION – Hranica toho, čo je považované za "nevhodné", je vyššia, než si myslíte, a je špecifická spôsobmi, ktoré možno nečakáte.

5.1 – Veci, ktoré sa zdajú byť nesprávne.

Presun.	Prečo to vyzerá zle.	Oprava.
Motýlik vo veternom mlyne – ruky sú rovnobežne s telom, mávajúc nahor a nadol na úrovni ramien v rytme odlišnom od hudby.	Pohyb rúk nemá žiadnu rytmickú súvislosť s tým, čo sa počuje. Ruky sa pohybujú, pretože potrebujú kam ísť, nie preto, že to vyžadovala hudba. Vyznieva to ako niekto, komu bolo povedané „pohybujte rukami“, ale nebolo mu vysvetlené prečo.	Ruky sa pohybujú, keď tomu hudba nariaďuje – rýchlejšia hudba vyzýva k pohybu paží smerom nahor, zvoľnenie vyzýva k uvoľneniu, pomalšie pasáže vyzývajú k nehybnosti. Ruky, ktoré reagujú na hudbu, vyzerajú úmyselne. Ruky, ktoré sa stále pohybujú, vyzerajú rušivo.
Neustále kývanie hlavou – rýchle kývanie bez ohľadu na tempo (BPM).	Rýchle, neustále kývanie hlavou je často znakom toho, že sa niekto snaží nájsť rytmus, ale zjavne ho nenachádza. Pohyb hlavy nahrádza pohyb celého tela.	Jeden úmyselný kývnutie hlavy na frázu – nie na každý úder. Pohyb hlavy je interpunkcia v rámci frázy, nie reakcia na každý úder. Nechajte telo nasledovať rytmus a nechajte hlavu zdôrazňovať frázy.
Tancovanie v štýle "80s shuffle" – kroky striedavo bez prenosu váhy, nohy zostávajú blízko k zemi, boky sú stabilné.	Bez presunu váhy vyzerá pohyb mechanicky, pretože je mechanický. Nohy sa hýbu, ale telo nereaguje. Toto má kvalitu "reklamnej videoklipu z nízkorozpočtovej televízie", ktorá odkazuje na konkrétnu éru tanca, ktorá nepostupovala v súlade s hudbou.	Keď pravá noha vykročí, celá váha sa presunie na ňu. Boky reagujú, pretože fyzika tela to vyžaduje, keď je váha úplne prenesená. Z tancovania vzniknú dva kroky.
Natáčanie videa telefónom – držte telefón vo výške očí a nakrúcajte DJ-a počas dlhšieho času.	Ako je uvedené v časti 4. Dodatočný problém: telefón umiestnený vo výške očí blokuje tvár a neverbálnu komunikáciu osoby, čím ju skryje pred ostatnými v miestnosti. Táto osoba sa stáva neviditeľnou za	Jedna snímka, uhol z úrovne bokov alebo hrude (lepšia kvalita obrazu, menej rušivá), telefón okamžite vráťte do vrecka.

	obrazovkou, ktorá je umiestená v priestore, ktorý má slúžiť na interakciu a prítomnosť.	
"Zmrazenie pri príchode" – úplne zastaviť sa uprostred tanečného parketu a viditeľne si prehliadať priestor predtým, ako sa začnete pohybovať.	Hodnotenie v oblasti pri okraji podlahy je prirodzené a užitočné. Hodnotenie uprostred podlahy vyzerá ako neistota ohľadom toho, kde sa nachádza. Vzbudzuje "bodovú výšku" – pozornosť, ktorej sa snažíte vyhnúť.	Postavte sa na okraj a zároveň robte hodnotenie. Nájďte rytmus z okraja. Vstúpte na podlahu, keď už pohybujete. Prechod z okraja na podlahu je prejav odhodlania – príďte tancovať.

5.2 – Veci, ktoré sa vám môžu zdať nesprávne, ale nie sú.

- Tancovať sám vo vlastnom priestore: nevyzerá to zle. Vyznieva to úmyselne.
- Oči zatvorené: nevyzerá to zle. Vyznieva to, ako keby bol ponorený do hudby – čo je správne.
- Malé, opakujúce sa pohyby: nemusia vyzerať zle, ak sú rytmicky prepojené. Osoba, ktorá vykonáva nenápadný dvojkrok počas troch hodín, pôsobí istejšie ako osoba, ktorá za tridsať sekúnd predvedie päť rôznych pohybov.
- Nevedieť všetky slová piesne: ide o elektronickú hudbu. Často v nej nie sú žiadne slová.
- Pohybovať sa inak ako ostatní okolo vás nie je zlé. Reagovanie na hudbu je individuálne. Človek, ktorý reaguje na činel, keď všetci ostatní reagujú na basový bubon, nerobí nič zle – našiel inú vrstvu.
- Potenie: Nevyznieva to zle. Vyzerá to, akoby ste tancovali.

5.3 – Jedna zásada, ktorá vyrieši všetko.

✦ ZÁVER – VENUJTE SA TOMU. Rozdiel medzi tým, ako vyzeráte pri tanci, a tým, ako vyzeráte, ak nemôžete tancovať, je takmer vždy o tom, či pohyby, ktoré vykonávate, sú vykonané úplne.

Zaviazaný malý kolektív je vždy efektívnejší ako nezáväzná veľká skupina. To je "tango princíp" v jednej vete. Človek, ktorý tancuje rovnakú dvojkrokovú kombináciu celú noc s plným prenosom váhy a zámerom, v správnom rytme hudby – vyzerá kompetentnejšie ako človek, ktorý robí dvanásť rôznych krokov s polovičnou váhou a viditeľnou neistotou, či to robí správne.

Doprajte si pohyb, ktorý vykonávate. Vnímajte ho. Nechajte, aby nasledoval ďalší. Váhanie medzi jednotlivými pohybmi je miesto, kde sa nachádza sebareflexia – nie samotné pohyby.

Časť 6 – Tréningový plán: Tancovať je cvičenie, ak to robíte správne.

THE CENTURION – Telo, ktoré pracuje pri frekvencii 145 úderov za minútu počas troch hodín, niečo robí. Viete, čo to je.

Fyzikálna architektonická štruktúra programu Recovery Kernel identifikuje intenzívnu, dlhodobú fyzickú aktivitu ako jeden z najdôležitejších nefarmakologických spôsobov stimulácie produkcie BDNF, dopamínu a endokanabinoidov (anandamidu). Tri hodiny tancovania na techno akcii – ak je telo plne zapojené a nie rozptýlené telefónom – dosahujú alebo presahujú fyziologický prah pre efektívnu fyzickú aktivitu. Otázkou je, ktoré pohyby prinášajú aké výhody.

Presuňte sa.	Zapojené hlavné svalové skupiny:	Kardiovaskulárna intenzita.	Výhody Recovery Kernel.
The Bounce (základná verzia).	Kvadricetsové svaly, hlienové svaly, lýtkové svaly (excentrické zaťaženie pri pomalšom ohýbaní kolien), bedrové ohybovače s presunom váhy.	Nízka úroveň – udržateľná neobmedzene dlho. Viac ovplyvňuje držanie tela ako kardiovaskulárny systém.	Aktivácia endokanabinoidného systému prostredníctvom dlhotrvajúceho, rytmického pohybu. Produkcia BDNF začína približne po 20 minútach trvalého, nízko intenzívneho rytmického pohybu.
Dvojkrokový postup (plný prenos hmotnosti).	Gluteálne svaly (primárne – každá zmena váhy aktivuje gluteálny sval na stojacej nohe), bedrové adduktory, lýtkové svaly, stabilizátory dolnej časti chrbtice.	Nízka až stredná náročnosť – závisí od rozsahu prenosu váhy a tempa.	Cvičenia na stabilizáciu panvy. Kontinuálne prenášanie váhy do strany pripomína cvičenie "chodzenie s odporovou gumou" – cvik na prevenciu zranení kolena a panvy. Tancovanie v klube ako forma tréningu stability v bočnom smere.
The Stomp (celý).	Lisky (absorbcia nárazu), kvadricepsy (sila pri dopade), svaly zadku (prenos hmotnosti), predná časť lýtka (fáza	Stredná až vysoká intenzita, viac ako 140 úderov za minútu – rytmické pohyby v tempe hardtechnu	Pri frekvencii 150 úderov za minútu: intenzita cvičenia je porovnateľná s aerobikom z hľadiska

	zdvihnutia), bedrové ohybače.	predstavujú skutočnú plyometrickú aktivitu.	kardiovaskulárneho výkonu. Problém kŕčov v nohách (časť B dodatku) je čiastočne riešený – svaly lýtok a flexory bedrových kĺbov sú zaťažené. Elektrolyty sú dôležité.
Body Roll (hrudník k bokom)	Svaly priamočitej časti chrbtice, brušné svaly (kontrolované zapojenie počas pohybu), šikmé brušné svaly (rotácia, ak sa pridá), svaly prednej strany panvy.	Nízka intenzita – cvičenia na zlepšenie pohyblivosti chrbtice.	Pohyblivosť chrbtice. Osoby, ktoré pravidelne tancujú v kluboch, majú tendenciu mať lepšiu flexibilitu chrbtice ako osoby, ktoré tak nerobia. Tieto pohyby predstavujú kontrolované kĺbenie jednotlivých segmentov chrbtice – podobné ako joga cvičenia "mačka-krava", ale v rytme 128 úderov za minútu.
Ruky hore (dlhodobé zdvihnutie a držanie počas nárastu intenzity).	Deltoidy (predná a bočná časť), trapezoidné svaly (horná časť), stabilizátory rotátorovej manžety.	Nízka intenzita, ale cvičenia zamerané na vytrvalosť ramien.	Osoba s rukami zdvihnutými počas päťminútového cvičenia vykonáva dlhodobú izometrickú/výdržovú prácu ramenných svalov (deltoid). To nie je nič drobné. Vysvetľuje to aj to, prečo po dlhej časti cvičenia s rukami zdvihnutými nasleduje obdobie s rukami dole a človeku sa uľaví – pretože sú ramenné svaly unavené.
The Lean (udržaný).	Jadro (izometrické cvičenie – predný náklon vyžaduje neustálu stabilizáciu od svalov	Nízka, ale trvalá aktivácia hlbokých svalov.	Nakláňanie sa v Berghaine počas šiestich hodín je intenzívne cvičenie svalového jadra.

	transversus abdominis a šikmých brušných svalov), svaly driapu, svaly priamych chrbtových.		Únava v dolnej časti chrbtice po dlhých tanečných setoch pramení čiastočne z nepretržitého izometrického kontrakcie pri naklánaní, a nie len zo státia.

6.1 – Spotreba kalórií podľa štýlu tanca.

Tanečný štýl a kontext miesta, kde sa tancuje.	Odhadovaný počet spálených kalórií za hodinu.	Ekvivalentné cvičenie.
Držanie telefónu, minimálne pohyby (štandardné pre mnohých účastníkov festivalov).	80–120 kalórií za hodinu – čo je ekvivalent státia.	Stojím. Nielen cvičenie.
Dva kroky s miernym presunom váhy, hudba v štýle house.	250–350 kalórií/hodinu.	Rýchla chôdza. Zmysluplná činnosť.
Full bounce s dvojstupňovou rytmikou, tempo 130–145 úderov za minútu.	350–450 kalórií/hodinu.	Jazda na bicykli v miernom tempe. Skutočný kardiovaskulárny tréning.
Full stomp v žánri hard techno, tempo 145–160 BPM.	450–600 kalórií/hodinu.	Aeróbik, beh. Intenzívna a dlhodobá fyzická aktivita.
Zapojenie celého tela – pohyby trupu, zdvihy rúk, dupanie, plynulé pohyby.	500 – 700 kalórií/hodinu.	Intervalový tréning s vysokou intenzitou (HIIT) pri strednej intenzite. Práve preto ľudia na podujatiach s vysokou energetickou náročnosťou spaľujú viac kalórií, ako očakávajú, a preto je doplnenie elektrolytov povinné.

Údaje o spotrebe kalórií vysvetľujú, prečo sa objavujú kŕče v nohách, prečo dochádza k nedostatku elektrolytov a prečo je strava dôležitá počas dlhého festivalového dňa. Telo, ktoré spotrebuje 500 kalórií za hodinu počas štyroch hodín,

vykonáva prácu predstavujúcu 2000 kalórií. Klobása z automatu túto potrebu nespokojuje. Pozrite si sekciu o výžive v prílohe.

Časť 7 – Konkurenčná dimenzia: Sme prirodzenejší konkurenti a to je v poriadku.

CENTURION – Osobné telo, ktoré vidíte naproti, nie je rušivý prvok. Je súčasťou informačného prostredia.

Tanečná podlaha je spoločenská aréna. Vždy to tak bolo. Prvé kluby v Chicagu, ktoré hrávali house, a newyorské voguingové párty boli explicitnými priestormi pre súťažné vystúpenia. Tma a anonymita berlínskych techno klubov čiastočne odstraňujú vizuálnu súťažnú dimenziu – ale neodstránia ju úplne, len menia to, o čo sa súperi (hlbokosť zážitku, hudobné znalosti, fyzická vytrvalosť).

Predstierať, že neexistuje žiadna sociálna súťaživosť, robí zážitok menej úprimným a ťažšie zvládnutelným. Priame uznanie tejto skutočnosti ho robí užitočnejším:

Konkurenčná realita.	Ako lieky interagujú s ním.	Ako tancovacie zručnosti s tým interagujú.
Ľudia sa navzájom hodnotia na tanečnom parkete. To, ako vyzeráte, ako sa pohybujete, či dávate najavo, že viete, kde ste – všetko toto je sociálne vnímané. Nie je to patologické. Je to tak, keď sú ľudia spolu v spoločenskom priestore.	Uvoľňovanie oxytocínu pri užívaní MDMA a tlmivý účinok alkoholu na kortikolimbický systém oboje znižujú vnímanú dôležitosť sociálneho hodnotenia. Seba-vedomie, ktoré aktivuje konkurenčná súťaživosť, je farmakologicky potlačené. Čiastočne práve preto sa tieto látky používajú v kontextoch spoločenských tancov.	Tanečné zručnosti menia vnímanie súťažnej dimenzie – čo bolo niečo, čo je potrebné zvládať, sa stáva niečím, s čím sa človek môže zapojiť. Osoba, ktorá vie tancovať, nesúťaží úzkostlivo – prispieva vizuálnym a fyzickým dojmom do priestoru. Kvalita atmosféry v miestnosti sa zvyšuje, keď ľudia dobre pohybujú.
Problém je nasledovný: existuje špecifická forma nudy, ktorá prichádza medzi vrcholmi, počas vystúpenia, ktoré nefunguje úplne, alebo pri čekovaní na hudbu alebo na niekoho. Táto nuda je spoločensky nepohodlná, keď sa zdá, že ostatní sú viac zapojení.	Látka znižuje emocionálnu záťaž, čím rieši problém nudy. Nuda je prítomná, ale má menší dopad. Toto je legitímna funkcia sociálnych látok – no zároveň je to funkciu, ktorú tanec napĺňa bez farmaceutických nákladov.	Aktívna fyzická angažovanosť v hudbe úplne odstraňuje nudnosť. Je fyziologicky nemožné byť nudný, ak skutočne tancujete. Telo, ktoré sa venuje rytmu hudby, nie je náchylné k nudnosti. Toto je prirodzená reakcia tela na nudnosť.

7.1 – Tancovanie podľa vzoru: Spoločenský tanec, ktorý nie je nepríjemný.

Tanečná párty má sociálnu dimenziu, ktorá používa neverbálny jazyk. Je dôležité ho chápať a doň prispievať.

- Očný kontakt: krátky, príjemný, vrátený pozornosti k hudbe. Nie je to nepretržité uprenie pohľadu, ani vyhýbanie sa kontaktu. Moment vzájomného uznania medzi ľuďmi pohybujúcimi sa v rovnakom priestore – trvajúci možno dva údery – je najmenšou kompletnou jednotkou sociálnej komunikácie na tanečnom parkete.
- Zrkadlenie: Nevedomé začínanie pohybu v synchronizácii s niekým, kto je vám blízko, je prirodzenou ľudskou reakciou. Keď sa to stane s obojstranným uvedomením, je to jedna z najpríjemnejších sociálnych skúseností, ktoré sú dostupné v klube. Žiadna osoba nemusí formálne navrhnúť túto aktivitu. Vzniká z blízkosti a hudobnej citlivosti.
- Pozvanie: V situáciách, kde je spoločenské tancovanie vhodné, pozvanie je takmer vždy neverbálne. Jemné naklonenie tela k druhej osobe, presun váhy, ktorý vytvára priestor na jednej strane, trvalý očný kontakt počas spoločnej hudobnej chvíle – to je slovná zásoba. Odpoveďou je buď zrkadlový posun orientácie, alebo pokračovanie orientácie preč. Obe sú úplné a platné formy komunikácie.
- Kruh: Keď sa v dave vytvorí priestor a ľudia začnú tvoriť kruh, kruh je pozvanie. Vstup do kruhu znamená prijatie toho, že vás uvidia všetci prítomní. Toto nie je hrozba – je to tanečná verzia toho, ako si vziesť mikrofón. Vstúpte len vtedy, ak ste pripravení sa plne venovať tomu, čo robíte. Nemusíte robiť niečo výnimočné. Musíte urobiť niečo dokonale.

ČASŤ 8: AKO POMÔCŤ NIEKOHO, KTO BOJUJE SO ZÁVISLOSŤOU

* Buďte trpezliví a súcitní.
* Ponúknite podporu a pochopenie.
* Neodsudzujte a nekritizujte.
* Povzbudzujte ho, aby vyhľadal odbornú pomoc.
* Pomôžte mu nájsť zdroje podpory, ako sú skupiny pre seba-pomoc alebo terapeuti.

ČASŤ 9: AKO SA OCHRANIŤ PRED ZÁVISLOSŤOU

* Buďte si vedomí rizík spojených s užívaním drog a alkoholu.
* Vyhýbajte sa situáciám, kde sú drogy a alkohol prítomné.
* Hľadajte zdravé spôsoby zvládania stresu.
* Budujte silné sociálne väzby.
* Ak máte genetickú predispozíciu k závislosti, buďte obzvlášť opatrní.

Knižnica klasických pohybov.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · A všetko ostatné.

Každá generácia vymyslela niečo nové. Každé také "niečo" je stále dostupné.

Človek, ktorý tancuje už od doby, kedy sa ste narodili, má čo ponúknuť. Prestaňte ich používať ako predvádzacie pódium. Učte sa od nich.

Sekcia 8 – Knihovňa klasických pohybov.

THE CENTURION – Tieto postupy pretrvávajú, pretože fungujú. Poznajte ich.

Každý pohyb v tejto zbierke je živou kultúrnou pamiatkou. Bol vytvorený konkrétnou komunitou, v konkrétnom hudobnom kontexte, aby vyjadril niečo, čo slová nedokázali. "Running Man" vznikol v ére breakdance a odráža jej súťaživú atmosféru. "Electric Slide" je potomkom karibských tancov v radoch. "Roger Rabbit" pochádza z konkrétneho momentu v černošskej hudobnej kultúre. Poznanie týchto pohybov znamená poznanie ich histórie, aj keď ich vykonávate v zatemnenej miestnosti pri 128 úderoch za minútu.

Každý krok zahŕňa: vzor pohybu, rozsah BPM (úderov za minútu), v akom žánri sa používa a čo robí pohyb pekným oproti tomu, čo ho robí nesprávnym.

8.1 – Vznik a pohyb skupiny.

Tieto pohyby vyžadujú aspoň dvoch ľudí a fungujú najlepšie v skupinách. Sú to sociálny cement každej tanečnej plochy – pohyby, ktoré vytvárajú komunitu, namiesto toho, aby slúžili na predvádzanie.

The Electric Slide.

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Stala sa legendárnou skladbou na tanečných parketoch v priebehu 80. a 90. rokov.

Schéma krokov.	Časovanie.	Čo tomu dodáva správny dojem?
Fáza 1 – DOPRAVA: Posuňte pravú nohu doprava.	Najlepšie pri 90–120 úderoch za minútu. Vhodné	Šmyk je doslova šmyk – noha sa pohybuje po

Postavte ľavú nohu, aby sa stretla s ňou. Opäť posuňte pravú nohu doprava. Dotknite sa ľavej nohy vedľa pravej (bez zaťaženia). To je štyri kroky, pohyb smerom doprava. Fáza 2 – DOĽAVA: Otočte. Posuňte ľavú nohu doľava. Postavte pravú nohu, aby sa stretla s ňou. Opäť posuňte ľavú nohu. Dotknite sa pravej nohy vedľa ľavej. Štyri kroky smerom doľava. Fáza 3 – DOZADU: Postavte pravú nohu dozadu. Postavte ľavú nohu dozadu. Opäť postavte pravú nohu dozadu. Dotknite sa a jemne klepnite ľavou nohou vedľa pravej. Štyri kroky vzad. Fáza 4 – OTOČENIE: Postavte sa dopredu na ľavej nohe s otočením o štvrt otáčania doľava (teraz smerujete). Kvôli tomu fungujú líniové tance – všetci smerujú rovnakým smerom a spolu sa otáčajú počas tohto pohybu.	pre rôzne hudobné štýly, ako sú R&B, pop a gospel. Tanc "Electric Slide" je navrhnutý tak, aby sa hodil k mnohým skladbám – jeho rytmus je dostatočne univerzálny, takže sa prispôsobí.	podlahe a mal by byť počuteľný mierny zvuk trenia. Ak zdvíhate nohy a robíte kroky, tancujete iný tanec. Udržujte nohy blízko k podlahe. Dotyk na konci každej fázy je jasný moment zastavenia – nenechajte sa unášať a neprebiehajte cezňo.

Formovanie riadkov: Všetci stoja tvárou v rovnakom smere, v radoch. Silou tanca Electric Slide je vizuálna jednota – všetci sa pohybujú rovnako, otočujú sa súčasne a spoločne smerujú k ďalšej stene. Pridanie sa do radu je jednoduché: postavte sa na koniec radu, sledujte osobu vedľa vás počas jedného cyklu a potom sa pridajte pri nasledujúcom otočení. Nie je potrebné sa hlásiť. Jednoducho sa pridáte.

Vlak / Dotyky na ramenách.

Klubový hit, ktorý sa opakovaně objavoval v priebehu niekoľkých desaťročí.

Dve alebo viac osôb, pričom každá osoba položí obe ruky na ramená osoby pred ňou. Osoba vpredu určuje smer. Všetci nasledujú. Rytmus je prenos váhy a odrazy synchronizované v reťazi – keď osoba vpredu presunie váhu doprava, pocit sa šíri späť cez ruky. Reťaz sa pohybuje ako jeden organizmus.

- Dajte ruku na RAMENÁ, nie na krk – umiestnenie ramien by malo byť pohodlné a stabilné. Kontakt s krkom je nežiaduci. Kontakt s bokmi je príliš intímny. Ramená sú sociálne neutrálna zóna.
- Úchop je ľahký – spočíva, nie drží. Dlane nasledujú pohyb ramien, namiesto toho, aby ich riadili.
- Vodiaci človek vedie skupinu: dopredu, v kruhoch, prepletajúc sa davom. Najlepšie skupiny nepôjdu priamou čiarou – krivia sa, idú do spiatočky a navštevujú každý kút priestoru. Je to ako conga, ale kompaktnejšia a synchronizovanejšia.
- Vlnová funkcia vo vagóne zosilňuje: pohyb každej osoby je vnímaný osobou za ňou. Synchronizované poskakovanie v reťazci vytvára efekt vlny, ktorý je výrazne príjemný – telo prijíma rytmus inej osoby cez ruky a zosilňuje ho späť.

Žánre/tempo: Funguje pri tempe 110–130 úderov za minútu. Najlepšie sa hodí do hudby house a R&B. Dá sa prispôsobiť akémukoľvek tempu, kde je možný nepretržitý pohyb skupiny.

Matrioška.

Kultúra LGBT+ klubov a priestory pre skupinové oslavy.

Dve osoby (alebo tri alebo viac), usporiadané tak, že vyššia osoba stojí za nižšou osobou, s rukami voľne obopnutými okolo pása alebo bokov nižšej osoby zo zadnej strany, pričom obe osoby tancujú v synchronizovanom pohybe. Podobne ako matriošky – jedna v druhej, rovnakého tvaru, ale rôznych veľkostí, pohybujúce sa ako jedno.

- Vonkajšia osoba (za) najprv upraví svoj pohyb tak, aby zodpovedal pohybu vnútornej osoby – nesnažte sa viesť zozadu. Vnímajte, čo robí osoba vpredu, a prispôsobte sa jej. Potom postupne synchronizujte. Vnútorná osoba pocíti túto synchronizáciu a nakloní sa.
- Umiestnenie rúk: voľne okolo pása zo zadnej strany, bez uchopenia. Kontakt je prítomnosť, nie držanie. Osoba môže kedykoľvek odísť – ide o spoločenské tancovanie, nie o obmedzovanie.
- Tento posun zosilňuje rozdiel vo výške: najlepšie vizuálne pôsobí, keď je jasný rozdiel vo výške. Umiestnenie do seba je doslovné – osoba s menšou výškou sa zdá byť umiestená v objatí osoby s väčšou výškou.
- Ruská bábika sa môže rozšíriť: tretia osoba môže vstúpiť za vonkajšiu osobu a obopnúť ju rovnakým spôsobom. V radostných chvíľach sa to môže opakovať tri až štyrikrát. Potom sa to pretransformuje do verzie vlaku.

Kedy sa to stane: Spontánne počas momentov veľkej spoločenskej radosti. Môže byť iniciované položením rúk na pás osoby stojacej pred vami počas piesne, ktorá vás spája – ak sa osoba odkloní dozadu namiesto toho, aby kráčala dopredu, máte "ruskú bábiku". Ak osoba kráča dopredu, nemá záujem o tento tanec. Obe reakcie sú úplné.

Grope the Shoulders (Skupinová masáž ramien).

Festival "Objatie ramien" a priestory pre skupinové oslavy – vhodné pre veľké skupiny.

Nie je to také, ako sa zdá. V skupinovom tanci tento termín označuje spontánny kolektívny pohyb, pri ktorom kruh alebo skupina ľudí začne tancovať a zároveň jemne stláča alebo masíruje plecia osoby vedľa nich v rytme hudby. Každý človek súčasne dostáva aj dáva.

- Postavte sa do voľného kruhu alebo rady. Ľavá ruka je položená na ľavom ramene osoby po vašej ľavej strane. Pravá ruka je položená na pravom ramene osoby po vašej pravej strane. Teraz sa začnite pohybovať v rytme hudby. Keď začne hrať silnejší beat, všetci súčasne jemne zatlačte ramenami. Uvoľnite. Zatlačte znovu v nasledujúcom beate.
- Simultánna vzájomnosť vytvára špecifický pocit komunity – v danom momente ste zároveň opatrovateľ a prijímateľ. Toto je jedna z mála tancovaných foriem, ktoré explicitne prejavujú vzájomnú starostlivosť ako súčasť pohybu.
- Rytmus by mal byť zdôraznený na prvom a treťom údere, alebo na silnej časti frázy. Mal by byť koordinovaný, ľahký a rytmicky jasný.
- "Ramenná drážka": niektoré skupiny ju používajú ako doplnok k tancu v stoji – jedna ruka je položená na ramene najbližšej osoby, váha sa posúva podľa hudby a ruka sa jemne pohybuje s telom. Je menej formálna ako conga, menej štruktúrovaná ako "vlak" a intímnejšia ako tancovanie v radoch.

8.2 – Archív 80. rokov.

Tieto pohyby vznikli vďaka konkrétnej kombinácii faktorov: nástupu hudobných videoklipov, kultúre aerobiku, fúzii new wave a hip-hopu na začiatku dekády a explózii breakdancu. Sú zakotvené vo vizuálnom kultúrnom momente. Keď ich vykonávate, odkazujete na niečo.

Presuňte sa.	Schéma krokov.	Odkiaľ pochádza / obdobie.	BPM / žánrové určenie
The Running Man.	Toto je ten správny pohyb. Postavte sa s nohami k sebe. Odrazte ľavou nohou mierne dopredu a súčasne zdvihnite pravé koleno smerom k hrudníku, pričom pravá ruka sa pohybuje dozadu. Zároveň: položte ľavú nohu na zem, natiahnite pravú nohu dozadu a zdvihnite ľavé koleno, pričom ľavá ruka sa pohybuje dozadu. Ilúzia: vyzerá to, ako keby ste behali na mieste, ale neviete kam. Kľúčom je striedavé zdvíhanie kolien – bez zdvíhania kolien ide o beh na mieste. S ním: "Running Man" (Bežec).	Populárne vďaka MC Hammerovi a Bobby Brownovi, roky 1988-1990. Priamo viditeľný je vysokovýkonný aerobický vplyv tej doby – pohyb je kardio cvičenie. Stalo sa to univerzálnym symbolom tej doby a prenieslo sa do rave kultúry na začiatku britskej scény.	90-120 úderov za minútu. Hip-hop, raný house, pop. Tancovanie "running man" v tempe techna (130+) sa veľmi rýchlo stáva fyzicky náročným – je vhodné ako krátkodobá aktivita, nie ako dlhodobý pohyb pri týchto rýchlostiach.
Roger Rabbit	Začnite s nohami spojenými. Odprite pravú nohu dozadu a súčasne zdvihnite ľavé koleno (skok). Späť položte ľavú nohu na zem. Opäť odprite pravú nohu dozadu (posun). Pridrite pravú nohu dopredu, aby sa stretla s ľavou. Charakteristickým prvkom je vzor skok-	Hip-hop z konca 80. rokov. Pomenovaný podľa skákavieho behu postavičky z animovaného seriálu. Stal sa populárnym v hudobných videoklipoch spolu s MC Hammerom. Tento pohyb má odľahčený, kreslený charakter – váha je nízka, pohyb je hravý a brzda je	85-115 úderov za minútu. Hip-hop, staroslovianský R&B. Pohyb „The Roger Rabbit“ je špecifický pre hip-hop a v súčasnosti pôsobí skôr nostalgicky, ale ak sa vykonáva s nasadením, vyvoláva príjemnú nostalgiu.

	posun-pridretie – noha sa posúva dozadu po zemi namiesto toho, aby ste robili čistý krok.	úmyselná.	
Červ.	Celotělový pohyb. Začnite v polohe pripaženia. Spustite boky k podlahe, pričom zdvihnete hlavu a hrudník – vlna sa pohybuje od hlavy ku bokom. Potom zdvihnite boky, zatiaľ čo spúšťate hlavu – vlna sa obráti. Opakujte pohyb vpred. "Červa" je celotělový vlnový pohyb, ktorý prebieha po podlahe. Upozornenie: toto je pohyb na podlahe. Podlaha v klube počas špičky návštevnosti nie je hygienické prostredie. Pohyb "červa" je vhodný len pre konkrétne situácie a miesta.	Breakdance, koniec 70. rokov – 80. roky. Jeden z základných pohybov na zemi v breakdanci. Stále sa objavuje na tanečných súťažiach, v určitých nostalgických klubových momentoch a vždy, keď je niekto v skupine dostatočne odvážny, aby sa pustil do pohybu na zemi.	Akýkoľvek rytmus – červík je nezávislý na tempe. Vykona ho ako vyhlásenie, nie ako dlhotrvajúci rytmus. Vykonaj ho raz, vykonaj ho úplne a vráť sa do vzpriamenej polohy.
Robot.	Izolujte každý pohyb kĺbu s úmyselnou mechanickou pauzou medzi polohami. Robot nejde o samotné pohyby – ide o úmyselné zastavenie medzi pohybmi. Každý prechod je zmrazenie, potom mechanický štart. Ramená, lakte, zápästia, boky, kolená sa pohybujú ako samostatné článkové komponenty so zámkovými kĺbmi.	Éra funku a soulu, polovica 70. rokov. Spojená s prvými vystúpeniami Michaela Jacksona, neskôr populárna v ére breakdancu. "Robot" je predchodcom všetkých následných pohybov typu locking a popping.	Pomalé až stredné tempo – 80-110 úderov za minútu. Funguje obzvlášť dobre v momentoch hudobnej pauzy alebo zlomového bodu. Robot v tichu (alebo blízko neho) je obzvlášť účinný.
Nie je k dispozícii žiadny text na preklad.	Postavte sa s nohami zohnutými v kolenách a chodidlami celými na podlahe. Posuňte ľavú nohu dozadu, pričom sa zdvihnete na päty	Michael Jackson, vystúpenie v televízii Motown 25 z roku 1983. Jeden z najznámejších tanečných krokov v	88–112 or 155 úderov za minútu. Najlepšie pre pop, R&B a soul hudbu. Moonwalk je výrazný pohyb. Ak

	pravej nohy. Zároveň položte pravú nohu plochou na podlahu, kým sa ľavá noha zdvihne na špičky a posunie sa dozadu. llúzia vyžaduje: (1) posuvná noha musí zostať plochá na podlahe, (2) zdvíhajúca sa noha musí byť zreteľne na špičkách, (3) prenos váhy medzi nohami musí byť plynulý a nepretržitý. Moonwalk Michaela Jacksona je v 70 % o rukách – mechanické pohyby rúk sprevádzajú každý posun.	histórii. Pochádza zo štýlu pouličného tanca nazvaného „the backslide“, ktorý existoval v funkových kruhoch predtým, ako ho Jackson formalizoval a povýšil.	ho vykonáte raz počas správneho momentu v správnej pesničke, bude to nezabudnuteľné. Ak ho budete opakovať počas celej večernosti, stane sa z toho vystúpenie.
Tanečná hra.	Technicky vzdelná choreografia z videoklipu skupiny Men Without Hats z roku 1982 – široký postoj, ruky roztiahnuté do strán alebo zdvihnuté, akýsi voľný tanec s preskokmi a mávaním rukami. V bežnom používaní: všetko, čo zachytáva energickú, bezstarostnú, mierne stredovekú atmosféru tej doby. Preskočte. Mávajte rukami. Výraz tváre neodzrkadľuje úroveň koordinácie. Toto je správna estetika.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" je tanec pre hudbu, ktorá sa berie o niečo menej vážne ako techno. Je to predzvesť tej konkrétnej kvality bezstarostnej radosti, ktorú neskôr rave kultúra obnovila.	120-140 úderov za minútu. Nová vlna, synth-pop, niektoré elektronické skladby s vplyvom 80. rokov. Zameriava sa na radostný chaos skôr ako na presnosť. Dôležitý je odstup, nie technika.

8.3 – Archív 90. rokov.

Deväťdesiate roky boli najinovatívnejšie desaťročie v histórii americkej populárnej tanečnej kultúry. Hip-hop, R&B a skorá klubová scéna generovali nové pohyby súčasne, a hudobné videoklipy ich šírili po celom svete už niekoľko týždňov po ich vzniku. Mnohé z týchto pohybov majú legitimné africké a karibské korene, ktoré komerčná éra zatemnila – mali by byť vykonávané s určitým uvedomením si toho, odkiaľ vlastne pochádzajú.

Presuňte sa.	Schéma krokov.	Nie je k dispozícii žiadny zdrojový text.	BPM / žáner
The Cabbage Patch.	Nohy sú od seba na šírku ramien, kolená mierne pokrčené. Obe ruky krúžia vpredu pred telom v rovnakom smere – buď obidve do kruhu zhora (v smere hodinových ručičiek), alebo obidve do kruhu zdola (proti smeru hodinových ručičiek) – približne vo výške hrudníka. Rukami vykonávate nepretržité kruhové pohyby, ako keby ste miešali. Telo sa mierne otáča v rytme pohybov rúk. Hlava môže kývať v rovnakom rytme. Je to presne to, čo znie, a vyzerá to úplne správne, keď to robíte s plným nasadením.	Začiatok 90. rokov, hip-hop, ktorý populárnizovala skupina Gucci Crew II (1987). Názov pochádza z toho, že pohyb ruky pripomína siahanie do záhradky kapusty. Jeden z najznámejších tancovaných krokov tej doby. "Cabbage Patch" sa vykonáva úprimne – neexistuje ironický spôsob, ako ho robiť.	85-115 úderov za minútu. Hip-hop, staroslovianský R&B. Použitie výrazu "The Cabbage Patch" v súčasnom kontexte môže pôsobiť ako láskyplná narážka na minulosť. Ak ho použijete v správny moment a vo vhodnej skladbe, poslucháčom to bude jasné.
Motýľ.	Nohy široko od seba, prsty smerujú von. Kolená spúšťajte do strán a opakovaným pohybom ich znova privádzajte k sebe – kolená sa otvárajú a zatvárajú ako krídla motýľa. Toto je variant cviku „motýľ“, ktorý sa vykonáva nohami,	Hip-hop a dancehall v začiatku 90. rokov – prelínanie žánrov. Motív motýľa má viacero zdrojov – verzia s pohybmi rúk pochádza z aerobickej kultúry, zatiaľ čo verzia s pohybmi nôh vznikla súčasne v hip-hope a dancehalle.	90-120 úderov za minútu. Hip-hop, dancehall, R&B. Tanc "The Butterfly" je najefektívnejší pri širokom a nízkom postoj – ak sú nohy príliš blízko seba alebo kolená sa nedostatočne

	nie rukami (variant s mávaním rukami je vysvetlený inde ako to, čo *nie* je správne). Správny cvik „motýľ“ sa vykonáva v oblasti nôh. Široký postoj, rytmické pohyby – kolená von a kolená dnu.	Verzia s pohybmi nôh je originálna a správna.	otvárajú, účinok sa stráca.
Taneček Humptyho.	Pohyb: voľný, s predklonom do bokov, mierne smerujúci nosom, a s úmyselne zveličenými a nepravidelnými pohybmi rúk. "Humpty Dance" je špeciálne o tom, ako vyzerať neuveriteľne, ale to je zámerné, a všetko je načasované podľa hudby. Ironiou tejto techniky je, že "náhodné" pohyby sú načasované do rytmu, aj keď vyzerajú chaoticky.	V roku 1990 skupina Digital Underground vytvorila jeden z prvých tanečných krokov, ktorý bol inštruktívny – samotná pieseň vám ukazuje, ako ho robiť. "The Humpty Dance" je krok, ktorý stanovil princíp, že vyzerať úmyselne neohrane v rytme je akceptovateľné a rešpektované.	90-110 úderov za minútu. Hip-hop, s vplyvom funku. "The Humpty Dance" je povolenie – hovorí tanečnému parketu, že úplná upřímnost a technická nedokonalosť sú oboje prijateľné.
The Tootsee Roll.	Krok doprava, prekrížte ľavú nohu dozadu, krok doprava, dotknite sa ľavej nohy vedľa pravej – štyri kroky. Potom zopakujte to isté s ľavou nohou. Toto je základný pohyb nôh. Verzia s rukami: obe ruky sú natiahnuté vpred a dlane vykonávajú kruhové pohyby (otáčanie dopredu) v rytme s krokmi. Keď sa krok presúva doprava, ruky sa otáčajú doprava. Pieseň skupiny 69 Boyz z roku 1994 opisuje tento pohyb počas jeho vykonávania – je to jedna z najjasnejších	V roku 1994 skupina 69 Boyz. Scéna Miami Bass. Tanc "The Tootsee Roll" je regionálny tanec, ktorý sa stal celoštátne známym vďaka hudobnému videu. Reprezentuje osobitý prínos scény Miami bass / booty music do tanečnej kultúry.	90-110 úderov za minútu. Hip-hop, Miami bass, R&B. Najlepšie sa cvičí v skupinách, kde môže postupnosť krokov vytvárať vizuálnu jednotu podobnú líniovému tancu.

	inštruktážnych tanečných piesní tej doby.		
The Kid 'n Play	Dve osoby stoja oproti sebe na dĺžku paže. Osoba A kopne pravou nohou smerom k ľavej nohe osoby B. Osoba B odkročí nabok a zároveň kopne svojou pravou nohou cez túto oblasť. Osoba A odkročí a kopne ľavou nohou. Dve osoby striedajú údery nôh v postupnosti, ktorá ich prepletením umožňuje pohybovať sa bez kolízie. Výzvou a zručnosťou je načasovanie – žiadna osoba nie je zasiahnutá a údery vyzerajú, akoby prechádzali cez seba.	Kid 'n Play, 1988-1991. Názov pochádza od dua a ich filmu „House Party“ a je ním populárna táto aktivita. Je to zásadne kolektívny postup – nedá sa ho robiť sám. Kid 'n Play je v tomto období symbolom partnerskej súťaživosti.	90-115 úderov za minútu. Hip-hop, R&B. Tento pohyb vyžaduje ochotného partnera a približne tridsť sekúnd cvičenia koordinácie predtým, ako ho skúsite verejne. Začnite pomaly, nastavte si rytmus a potom zrýchlite na plnú rýchlosť.
Nie je mi známe, čo znamená "The Macarena". Mohol by si to skúsiť napísať inak?	Pravá ruka natiahnutá dopredu (dlaň smerom nadol). Ľavá ruka natiahnutá dopredu (dlaň smerom nadol). Pravá ruka otočená tak, aby bola dlaň smerom nahor. Ľavá ruka otočená tak, aby bola dlaň smerom nahor. Pravá ruka k ľavej ramene. Ľavá ruka k pravému ramenu. Pravá ruka za hlavu. Ľavá ruka za hlavu. Pravá ruka na ľavom boku. Ľavá ruka na pravom boku. Obe ruky vzadu. Obe ruky sa posúvajú dopredu. Pohyb bokmi (shimmy). Štvrtinový otoč doľava. Opakujte.	Los del Rio, 1993. Pôvodne španielska popová pieseň s vplyvom flamenca. V roku 1996 sa stala celosvetovým fenoménom. Macarena je najznámejší tanečný vzor tohto desaťročia. Objavuje sa na svadbách, športových podujatiach a všade tam, kde sa skupina ľudí snaží tancovať spolu bez ohľadu na individuálne schopnosti.	104 úderov za minútu – pôvodná skladba. Funguje v rozsahu 95-115 úderov za minútu. „Macarena“ je úplne žánrovo neobmedzená – objavuje sa všade, kde sa hrá táto pieseň. Jej sila spočíva v univerzálnosti.

8.4 – Súčasný archív (od roku 2000 do súčasnosti).

Súčasné populárne tanečné pohyby sa šíria odlišným spôsobom ako v 80. a 90. rokoch – sociálne médiá a krátke videá nahrádzajú hudobné videoklipy ako primárny prenosový mechanizmus. Pohyb sa môže stať celosvetovo známym už za 48 hodín. Jeho životnosť je kratšia. Ale samotné pohyby často odkazujú na staršie tradície, čo im dodáva väčšiu hĺbku, než naznačuje ich vírusový pôvod.

Presuňte sa.	Schéma krokov.	Používajte generický názov lieku, nie obchodný názov. Lieky viazané na lekársky predpis sú len pre použitie pod dohľadom zdravotníckeho pracovníka. Kontrolované omamné alebo psychotropné látky sú nebezpečné a ich užívanie môže mať vážne následky. Opioidy sú silné lieky, ktoré môžu byť návykové. Naloxone je liek, ktorý sa používa na zvracanie v prípade predávkovania opioidmi. Opioidová substitučná liečba (OST) je liečba závislosti od opioidov. Služby liečby závislostí sú dostupné pre ľudí, ktorí majú problémy so závislosťou. Nie ste sami. Táto aktivita pomáha skupine. Ak potrebujete pomoc, vyhľadajte ju. Lekárska pomoc nie je hanba.	BPM / žáner
The Dougie.	Preložte váhu doľava. Nechajte ľavé rameno klesnúť dopredu a	Cali Swag District, rok 2010. Názov pochádza od predošej skladby	80-110 úderov za minútu. Hip-hop, trap, R&B. "The

	nadol, keď sa váha presúva doľava – vykonajte mierny pohyb ramenom smerom nahor a nadol. Opakujte s pravou stranou. Kľúčovým prvkom je pohyb ramenom, nie pohyb nôh. Nohy zostávajú relatívne nehybné. Celý pohyb vychádza z rotácie trupu a ramien dopredu, pričom každá strana sa pohybuje striedavo, jeden pohyb ramenom na každý úder.	rappera Lil Wil „My Dougie“ (rok 2007). Skladba „Dougie“ odkazuje na charakteristickú chôdzu z hip-hopu 90. rokov, ktorá bola redukovaná na jej základný prvok – pohyb ramien, ktorý vyjadruje sebavedomú a uvoľnenú atmosféru.	Dougie" je pomalý tanečný pohyb – pri vyššej rýchlosti (BPM) stráca svoju charakteristiku, pretože pohyby ramien nie sú tak jasne vnímateľné.
Nie som si istý, čo presne myslíte pod pojmom "Nae Nae". Mohli by ste to prosím vysvetliť?	Začnite s nohami od seba. Zdvihnite pravú ruku priamo nad hlavu, lakťom mierne pokrčte a zápästie nechajte voľne visieť. Pravá strana tela sa mierne zdvihne spolu s rukou. Ruka a telo sa pohybujú doprava v rytme, zatiaľ čo nohy robia voľný šúfling. V podstate: jedna ruka hore, telo sa pohybuje pod ňou, nohy šúflujú. Nae Nae je špecificky o voľnom pohybe zdvihnutej ruky – zápästie je kľúčový prvok.	Silento, 2015. Tancík "Nae Nae" pochádza od postavy menom Wanda z televízneho seriálu „Martin“ – jej špecifický pohyb rukami a trupom sa stal vzorom pre tanec v hip-hopových kruhoch v Atlante, než ho Silento formalizoval.	80-110 úderov za minútu. Hip-hop, R&B, trap. Funguje v kombinácii s ďalšími pohybmi zo sekvencie Whip/Nae Nae.
Nie je k dispozícii žiadny text na preklad.	Zdvihnite obe ruky doprava a zároveň pohybujte ľavým bokom doľava (boky a ruky sa pohybujú v opačných smeroch). Zdvihnite obe ruky cez stred a doľava a súčasne pohybujte pravým bokom doprava. Tento pohyb je rýchly – ruky sa krížia pred telom pri	Russell Horning („Backpack Kid“), 2017 – bol široko šírený, keď vystúpil v relácii SNL. „The Floss“ je prvý tanec, ktorý vznikol na sociálnych sieťach a dosiahol skutočnú popularitu v tanečných kluboch. Odvoláva sa na techniku „izolácií“ v hip-hope: pohybovanie	100–130 úderov za minútu. Univerzálna – používa sa v rôznych situáciách, od detských osláv až po festivalové pódiá. Tanc "The Floss" je generáciou obmedzený spôsobom, akým

	každom pohybe a prechádzajú cez stred vždy, keď sa pohybujú. Dôležitá je rýchlosť: čím rýchlejšie pohybujete, tým pôsobivejší je vizuálny efekt.	hornou a dolnou časťou tela v opačných smeroch súčasne.	to nie je u tanca "Electric Slide" – pôsobí ako tanec z obdobia po roku 2017.
Melbourne Shuffle.	Vyťahujte pravú nohu dopredu a zároveň pritepte ľavú nohu k pravej. Vráťte pravú nohu späť do širokého postoj. Základný krok je: výkop-krok, výkop-krok – striedajte nohy s charakteristickou pružnosťou. Pokročilejšia verzia pridáva pohyb rúk ako pri behu a komplexné variácie krokov. Shuffle je špeciálne pohyby na zemi – nohy zostávajú blízko k zemi a pohybujú sa skôr klzavo.	Melbourne, Austrália, koniec 80. rokov, scéna raves. Stala sa celosvetovo známa prostredníctvom festivalovej kultúry elektronickej hudby v rokoch 2000-2010. Je to jeden z mála tancov, ktorý vznikol priamo v rave scéne, a nie v hip-hope alebo pop music.	130-150 úderov za minútu. Elektronická hudba – konkrétne tvrdšie žánre ako house, techno a trance. Tanc "shuffle" je navrhnutý špeciálne pre elektronickú hudbu, na rozdiel od tancov "Running Man" a "Cabbage Patch".
The Woah	Na silný úder (zvyčajne na činel alebo snare), zastavte všetku pohyb a zafixujte telo v statickej pozícii – potom okamžite sa vráťte k pohybu. "Woah" je moment fixácie, nie samotný pohyb okolo neho. Časovanie je kľúčové: fixácia musí nastať presne na úder, trvať presne jeden takt a potom sa uvoľniť.	Pôvodne pochádza z hip-hopových kruhov v Charlotte, Severná Karolína, rok 2019. Široké šírenie prostredníctvom sociálnych médií. Tanc "Woah" odkazuje na techniku "locking" z funkových tancov zo 70. rokov – náhle zastavenie celého tela v rytme, ktoré je stlačené do jedného opakovania.	90-120 úderov za minútu. Hip-hop, trap. Efekt "The Woah" funguje najlepšie v skladbách so silnými, odizolovanými hi-hat alebo snare bicími, ktoré poskytujú jasný moment "nárazu", na ktorý sa dá synchronizovať.

8. 5 — Latinský archív.

Latinské tancové tradície sú možno najstarším a nepretržite sa vyvíjajúcim prínosom súčasnej tanečnej kultúre. Salsa, cumbia, merengue, bachata a ich odnože ovplyvnili elektronickú hudbu a klubovú kultúru počas mnohých generácií. Toto nie sú špeciálne pohyby len pre latinské miesta – sú to nástroje, ktoré fungujú v rôznych žánroch, keď sa prispôsobia.

Presun/štýl.	Zásadný prvok.	Ako sa prenáša na tanečný parket s inou hudbou?	Rozsah tepovej frekvencie.
Merengue March.	Najjednoduchší spôsob, ako sa začať venovať latinskému tancu. Ľavá noha robí krok na mieste na čísle 1, pravá noha robí krok na mieste na čísle 2, opakujte. To je všetko. Tajomstvo: pridajte zdvihnutie bokov pri každom kroku tak, že sa mierne prenesiete na päty každej nohy, čo spôsobí prirodzené zdvihnutie toho boku. Merengue march je chôdza na mieste s akcentovaním bokov. Má nekonečné variácie, ale začína sa tu.	Krok merengue je najblízkejší univerzálnemu základnému rytmu. Pri 100-120 BPM sa hodí do mnohých klubových prostredí, ktoré nie sú latinské. Hipový akcent z merengue je priamo aplikovateľný na house music – pridajte krok merengue k house skladbe a rytmus bude správny.	100-130 úderov za minútu. Merengue, bachata, niečo z hudby house. Vhodné pre každého, stačí 30 sekúnd inštrukcie.
Cumbia Step	Cumbia je založená na charakteristickom kroku: spolu-bok-spolu-bok, pričom jedna noha vždy mierne "ťahá" pred zdvihnutím. Ľavá noha kráča doľava, pravá noha sa dotkne a kráča vedľa nej, ľavá kráča znova doľava, pravá sa dotkne a zatvorí krok. Práve tento "ťah" robí cumbu nezameniteľnou.	Cumbia v správnych tempoch (80–110 úderov za minútu) sa perfektne hodí do mnohých kontextov R&B a hip-hopu. "Ťahanie" v kroku cumbie vytvára pocit oneskorenia a uvoľnenia, ktorý dopĺňa tempo trapových a pomalších hip-hopových skladieb.	75-110 úderov za minútu. Cumbia, niečo z hip-hopu a R&B. Kolumbijská a mexická cumbia majú mierne odlišné verzie tohto kroku – obe sú platné a obe sa dajú naučiť.

Základy salsy.	Základný krok salsy pozostáva zo šiestich krokov na osem úderov. Krok dopredu ľavou nohou (1), krok doprava na mieste (2), krok späť do stredu (3), pauza (4). Krok späť pravou nohou (5), krok doľava na mieste (6), krok dopredu do stredu (7), pauza (8). Pauzy na 4 a 8 sú rovnako dôležité ako kroky – práve ony vytvárajú rytmus salsy, ktorý je živý, nie monotónny. Všetko vychádza z pohybu bokov.	Základné kroky tanca salsa sa len zriedka dajú priamo aplikovať v prostredí, ktoré nie je špecificky určené pre latinskoamerické tance – rytmus je príliš presný a často "koliduje" s väčšinou elektronickej hudby. To, čo sa dá preniesť, je princíp pohybu bokmi pri každom kroku a využitie pauzy ako súčasť tanca. Oba tieto princípy platia naprieč žánrami.	160–220 úderov za minútu (tradične), ale počítané v rytme 1-2-3, čo vytvára dojem tempa 80–110 úderov za minútu. Salsa je samotný žáner hudby.

8.6 — The Spin

Samostatná časť, pretože si to zaslúži.

Kruh je najuniverzálnejší pohyb, ktorý sa dá predvádzať na akomkoľvek tanečnom parkete, pri akejkoľvek rýchlosti (BPM) a v každom žánri. Každá tanečná tradícia má svoju verziu tohto pohybu. Každá úroveň zručnosti dokáže predviesť nejakú jeho variáciu. A je to najpriamejší fyzický prejav radosti, ktorý je dostupný sólistovi.

Základný postup.	Čo to robí, že vyzerá správne?	Variácie.
Postavte sa na ľavú nohu. Nechajte pravú nohu mierne odraziť, aby vznikla rotácia. Udržujte ľavú nohu ako os otáčania. Paže potiahnite smerom k telu (prekrížené pri hrudníku alebo blízko bokov), aby ste zvýšili rýchlosť otáčania – fyzika uhlového momentu: keď sa hmota pohne bližšie k osi rotácie, rotácia sa zrýchli. Uvoľnite paže, keď sa otáčanie spomaľuje, aby ste čistým spôsobom zastavili v nasledujúcom kroku.	Technika: Zamerajte sa na jeden bod vpred a snažte sa ho sledovať čo najdlhšie počas rotácie, pričom v poslednej chvíli rýchlo otočte hlavu, aby ste ho opäť našli. Toto sa v tanci nazýva "zameriavanie" a zabraňuje závratom pri viacerých otočkách. Správne zameraná otočka dopadne presne. Otočka bez zamerania končí trasením. Prízemie: Otočka by mala byť kontrolovaná – rozhodnite sa, kam pristanete, doplňte tam a zostaňte v tejto pozícii. Otočka, ktorá postupne dobieha koniec, vyzerá ako strata kontroly. Otočka, ktorá dopadne presne, vyzerá ako zámerné rozhodnutie.	Polotátočka: 180 stupňov. Najjednoduchšia. Použite ju na zmenu smeru počas hudobnej prestávky. Celá otočka: 360 stupňov. Štandardná. Vykonajte ju v rytme – zvyčajne na prvom údere frázy – a dopadnite na prvý úder nasledujúcej frázy. Dvojitá otočka: dve celé rotácie. Na to, aby bola možná v tanci vhodnom tempe, musia byť ruky pevné. Nepokúšajte sa o ňu, ak nie ste obratní s jednou otočkou. Otočka s pomocou partnera: jedna osoba vezme druhého za ruku a ten, kto sa točí, používa túto ruku na získanie počiatočného impulzu. Používa sa univerzálne v swingu, salsi, ľudových tancoch a klubovom tanci.

Kedy robiť otočku: Počas prechodu medzi hudobnými frázami, keď hudba vyjadruje niečo, čo vaše telo chce odzrkadliť. Počas prestávok, keď je parket relatívne voľný. Pri prechádzaní po tanečnom parkete, keď to hudba vyžaduje. Otočku môžete robiť kedykoľvek – je to improvizovaný výkričník tanca.

8.7 – Voguing a ballroom: Archív, ktorý patrí sem.

Tanečná forma Voguing, scéna harlemských bálov, 60. roky – súčasnosť – rozšírená celosvetovo filmom Paris Is Burning (1990) a pokračujúca v globálnej komunite bálov.

Voguing si zaslúži vlastnú položku v tejto knižnici, pretože je to najlepšie vyvinutá tradícia tanca ako formy sebavyjadrenia 20. storočia, má špecifický pôvod v černošskej a latinskej LGBTQ+ komunite a ovplyvnila všetko od popovej hudby Madonny v roku 1990 až po každý súčasný spôsob chôdze na módnych prehliadkach, ktorý sa objavuje na rave party po celom svete.

Štýl	Zásadná vlastnosť.	Čomu sa naučí každý, kto to študuje.
Starý spôsob.	Ostré línie, pózy držané a potom rýchlo zmenené na ďalšiu. Pohyby napodobňujú módne pózy z časopisu Vogue – názov je doslovný. Extrémna presnosť v línii a uhle.	Držanie tejto polohy je voľba. Udržujte ju s presvedčením. Dôležitá je oddanosť tejto polohe – nie samotná krása polohy – a to je technika.
Nová metóda.	Kontrakčné prvky, pohyby s využitím pružných spojov, extrémne uhly, ktoré presahujú hranice ľudskej flexibility. Technická dokonalosť pri vykonávaní fyzicky náročných pohybových sekvencií.	Telo je schopnejšie, ako si myslíte. Vplyv skupiny New Way na moderný tanec otvoril novú éru pohybových možností, ktoré by inak neexistovali.
Vogue Femme	Jemnosť, plynulosť a ženskosť vyjadrené celým telom. Päť prvkov: Prechádzka (catwalk), Káčavý krok (duckwalk), Výkonnosť s rukami (hand performance), Výkonnosť na zemi (floor performance), Otočky a poklony (spins and dips). Každý prvok je hodnotený samostatne v tanečných súťažiach.	"Dip" – pád na podlahu v kontrolovanom a dramatickom zostupe – je charakteristickým záverečným prvkom vo vogue femme. Je to atletické, elegantné a vyžaduje si úplnú oddanosť. "Dip", ktorý je váhavý, nie je skutočný "dip". "Dip", ktorý je odhodlaný, je divadlo.

Používajte generický názov lieku, ak je to možné. Ak používate obchodný názov, uveďte aj generický názov lieku v zátvorkách. Napríklad: Paracetamol (Paralen).

Liek viazaný na lekársky predpis: Uveďte, či sa jedná o liek viazaný na lekársky predpis. Ak áno, uveďte to jasne a stručne. Napríklad: "Tento liek je dostupný len na základe lekárskeho predpisu."

Kontrolovaná omamná alebo psychotropná látka: Uveďte, či sa jedná o kontrolovanú omamnú alebo psychotropnú látku. Ak áno, uveďte to jasne a stručne. Napríklad: "Táto látka je kontrolovaná omamná látka."

Opioid: Používajte termín "opioid" namiesto všeobecnejšieho výrazu "narkotikum".

Naloxone: Uveďte, že ide o liek Naloxone.

Opioidová substitučná liečba (OST): Používajte tento presný termín pre opioidovú substitučnú liečbu.

Služba liečby závislostí: Používajte tento presný termín pre službu liečby závislostí.

8.8 Bezpečnostné opatrenia pri používaní liekov

*** Pri užívaní akýchkoľvek liekov, vrátane tých, ktoré sú dostupné bez lekárskeho predpisu, je dôležité dodržiavať pokyny a bezpečnostné opatrenia uvedené v príbalovom**

letáku.
*** Nikdy neužívajte viac liekov súčasne, ak to neodporúča váš lekár alebo farmaceut.**
*** Informujte svojho lekára o všetkých liekoch, ktoré užívate, vrátane voľne predajných liekov, bylinných prípravkov a výživových doplnkov.**
*** Ak máte nejaké obavy alebo otázky týkajúce sa používania liekov, obráťte sa na svojho lekára alebo farmaceuta.**

8.9 Lieky viazané na lekársky predpis

*** Liek viazaný na lekársky predpis je liek, ktorý môže byť použitý len pod dohľadom a na základe odporúčania lekára.**
*** Pred užívaním lieku viazaného na lekársky predpis sa uistite, že rozumiete všetkým pokynom a upozorneniam.**
*** Nikdy neprekračujte dávkovanie určené vašim lekárom.**
*** Ak máte akékoľvek vedľajšie účinky, okamžite kontaktujte svojho lekára.**

8.10 Kontrolované omamné a psychotropné látky

*** Kontrolovaná omamná alebo psychotropná látka je látka, ktorej používanie je prísne regulované zákonom.**
*** Používanie kontrolovaných látok bez platnej recepty je nezákonné a môže mať vážne zdravotné následky.**
*** Ak máte problémy s užívaním kontrolovanej látky, vyhľadajte odbornú pomoc.**

8.11 Informácie o predávkovaní

*** Predávkovanie liekmi môže byť veľmi nebezpečné a potenciálne smrteľné.**
*** Ak máte podozrenie na predávkovanie, okamžite kontaktujte záchrannú službu alebo toxikologické centrum.**
*** Uchov**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog
Írsky step
The Bonfire
The Plant

Toto sú pohyby, ktoré si tanečný parket sám vytvoril.

Nie z hudobných videoklipov. Nie z tanečných štúdií. Ale zo spoločenstiev, ktoré potrebovali fyzický jazyk pre hudbu, ktorá predtým neexistovala.

Sekcia 8.8 – Elektronický archív subkultúry.

THE CENTURION – V každom žánri sa vyvinul vlastný pohyb. Hudba si pýtala fyzickú reakciu, ktorá ešte neexistovala. Toto sú výsledky.

Na rozdiel od tancov v častiach 8.2 až 8.4 – ktoré vznikli v hip-hope, pop music a R&B a šírili sa prostredníctvom hlavných médií – tance v tejto časti vytvorila konkrétne komunity, ktoré budovali elektronické hudobné scény, z ktorých pochádzali. Neobjavili sa vo videoklipoch. Šírili sa od človeka k človeku, z jedného miesta do druhého, zo scény na scénu. Niektorým trvalo desaťročia, kým dostali meno. Niektoré sú dodnes najčastejšie popisované ukážkou, a nie inštrukciou.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: britské elektronické hudobné scény – garage, house, UK funky, elektronická hudba – od 90. rokov do súčasnosti.

Strihanie tvarov nie je jediný pohyb. Je to filozofia pohybu špecifická pre britskú elektronickú hudobnú kultúru. "Tvary" sú geometrické vzory, ktoré telo vytvára v priestore – uhly, línie a konkrétne polohy končatín a ich prechody. Strihanie týchto tvarov je akt vytvárania týchto prechodov rýchlo a presne v rytme hudby.

Kultúra tancovania "cutting shapes" je vizuálna – vznikla v prostrediach, kde ľudia pozorovali tanec na blízko a vážili si presnosť a hudobnosť viac ako akékoľvek iné vlastnosti. Tanečník, ktorý tancuje "cutting shapes", vždy reaguje na konkrétny moment v hudbe a nikdy neopakuje fixný vzor.

Element.	Čo to znamená.	Ako ju vyvinúť?
The Shape.	Konkrétna poloha tela, udržiavaná jednu alebo dve doby, pred prechodom do ďalšej. Ruka je v určitej polohe. Telo má špecifický náklon. Nohy sú v určitej pozícii. Celková forma má geometrický	Pozrite sa do zrkadla na svoje telo počas počúvania hudby. Nájdite polohy, ktoré vám pripadajú správne vzhľadom k zvuku. Vydržte v každej polohe jeden takt a potom prejdite k ďalšej. Tvary, ktoré fungujú, sú

	zameranie – nie je to náhodná poloha, ale úmyselná.	tie, pri ktorých sa na seba pozriete a pomyslíte si: áno, toto je to, ako práve táto hudba znie.
The Cut.	Prechod medzi tvarmi. Rez je ostrý – deje sa v rytme, nie medzi jednotlivými údermi. Nachádzate sa v tvare A a potom, na prvom údere nasledujúcej frázy, ste v tvare B. Neexistuje žiadny postupný prechod. Rez je zároveň s hudobnou udalosťou, ktorá ho vyvolala.	Precvičujte si pohyb bez toho, aby ste sa najprv starali o tvary. Postavte sa do akejkoľvek pozície. V rytme: zmenite súčasne všetky časti tela. Ruka prejde od nízkej polohy do vysokej. Váha sa presunie z pravej strany na ľavú. Hlava sa otočí. Všetko naraz, v rytme. To je "cut". Pridajte tvary až potom, keď bude pohyb prirodzený.
Hudobná citlivosť.	Strihanie tvarov nie je špecificky choreografia. Tá istá osoba bude strihať rôzne tvary pri tej istej pesničke v rôzne dni, pretože tieto tvary reagujú na to, čo práve hudba robí – na úder, na nárast, na konkrétny zvuk syntetizátora v tretej dobe tejto frázy, na basovú notu, ktorá zaznie nečakane.	Vnímajte hudobné udalosti, ktoré vyžadujú reakciu. Vysoký tón syntetizátora si vyžaduje rýchly a smerom nahor. Nízky basový úder si vyžaduje niečo ťažké a smerom nadol. Postupné budovanie (build) si vyžaduje akumuláciu energie v tele. Tancujte podľa týchto udalostí, nie podľa času.

Rozsah tepovej frekvencie: 118 – 135 úderov za minútu – UK garage, UK house, UK funky, niektoré grime. Tempo, pri ktorom sa hudobné udalosti odohrávajú dostatočne často na to, aby bolo možné medzi nimi prepínať, ale zároveň sú dostatočne pomalé, aby každá vizuálna forma mohla byť dlho zobrazená a jasne vnímaná.

Scéna: Londýnske kluby, akcie v štýle UK garage, estetika Boiler Room. Tancovanie s prepracovanými pohybmi je spojené so špecifickou kvalitou hudobného vkusu a sofistikovanosťou na tanečnom parkete v britskej elektronickej kultúre. Osoba, ktorá tancuje s prepracovanými pohybmi na akcii UK elektronickej hudby, nepredvádza sa pre ostatných – vedie rozhovor s hudbou, ktorý je prítomným umožnené pozorovať.

Melbourne Shuffle: Kompletná technická terminológia.

Melbourne Shuffle: Melbournská undergroundová scéna rakov – koniec 80-tych rokov, celosvetové rozšírenie prostredníctvom elektronickej tanečnej hudby (EDM) v 2010-tych rokoch.

Tretia časť tohto sprievodcu predstavila "shuffle" v mapovaní BPM. Táto sekcia uvádza kompletnú technickú terminológiu. "Shuffle" je rodina vzájomne prepojených krokov, ktoré sú charakterizované pohybom päty a špičky, špecifickou kvalitou kontaktu s podlahou a klzavým pohybom, ktorý ho odlišuje od všetkých ostatných tancov v kontexte elektronickej hudby.

T-krok – Základy.

Schéma krokov.	Kľúčový technický prvok.	Keď je niečo správne, vyzerá to takto.
PRAVÝ T-KROK: Pravá noha vykročí doprava. Ľavá noha sa posúva, aby ju dorovnala. Pravá noha vykročí opäť doprava. Ľavá noha prekríži sa PRED pravou, prst smerujúci doľava (vytvárajúc vodorovnú časť písmena T). Váha sa presunie na prekríženú ľavú nohu. ĽAVÝ T-KROK (zrkadlo): Ľavá noha vykročí doľava. Pravá noha sa posúva, aby ju dorovnala. Ľavá noha vykročí opäť doľava. Pravá noha prekríži sa vpredu pred ľavou, prst smerujúci doprava. Tento vzor sa opakuje, striedajúc pravé a ľavé kroky. Výsledkom je bočné posúvanie, pričom krížový krok vytvára tvar písmena T na konci každej jednotky.	SLIDE. Noha, ktorá nasleduje, nekrúti sa – skôr sa pohybuje po povrchu podlahy. Celá charakteristika shuffle tanca pochádza z toho, že nasledovná noha sa posúva. Nohy, ktoré sa zdvihnú a kročia, vyzerajú ako chôdza. Nohy, ktoré sa posúvajú, vyzerajú ako shuffle. OTOČENIE PALCE VON počas krížneho kroku. Keď noha prechádza vpredu, palec sa otočí von – toto je "T" tvar. Bez otočenia palca von, krížny krok vyzerá ako zakopnutie. S ním to vyzerá úmyselne.	Plynulý, hladký bočný pohyb. Telo zostáva v rovnakej výške – nedochádza k pohybu nahor a nadol. Prechod váhy je horizontálny, nie vertikálny. Paže visia prirodzene alebo sa hojdajú v opačnom smere ako noha, ktorá kríži smer pohybu. Z diaľky: postava pohybujúca sa do strany s plynulou eleganciou, pričom päty sotva odlepujú od zeme.

X-krok – Stredná úroveň.

Schéma krokov.	Kľúčový technický prvok.	Vzťah k T-kroku.
Začnite s nohami spojenými: Takt 1: PRAVÁ noha prekríži cez ľavú nohu (vpredu) – obe nohy sú teraz v tvare X, pravá je nad ľavou. Takt 2: ĽAVÁ noha vykročí doľava – nohy sa rozídu, stojíte široko. Takt 3: ĽAVÁ noha prekríži cez pravú nohu (vpredu) – tvar X, ľavá je nad pravou. Takt 4: PRAVÁ noha vykročí doprava – nohy sa rozídu. Tento postup vytvára doslovné "X" na podlahe trasom prekríženej nohy.	Kríž musí byť skutočný kríž – noha, ktorá prechádza cez tú druhú, ide vpredu oproti stojacej nohe, nie vedľa nej. Takmer kríž vyzerá neskoro. Skutočný kríž vytvára vizuálne "X". Krokovanie von musí byť skutočne široké – minimálne šírka ramien. Kontrast medzi "X" a širokým postojom vytvára vizuálny rytmus kroku.	X-krok a T-krok sa dajú kombinovať v tej istej sekvencii. T-krok umožňuje pohyb do strany. X-krok vytvára vizuálny vzor, ktorý je statický. Zkušený tanečník strieda tieto kroky podľa toho, koľko miesta je k dispozícii a čo hudba dikuje.

The Running Man (elektronická / remixovaná verzia).

Na rozdiel od tanca „Running Man“ z 80. rokov, ktorý je uvedený v sekcii 8.2. Tancovaný „Running Man“ je skôr plávajúci a pohybový variant toho istého optického klamu.

Shuffle, beh v rytme "Running Man".	Čo ho odlišuje od hip-hopovej verzie?
Pravá noha udrie dopredu (nízko – pod úroveň kolena, špičky smerujú nahor), zatiaľ čo ľavá noha sa posúva dozadu po zemi. Pravá noha sa dotkne zeme pätou a súčasne ľavá noha udrie dopredu. Ľavá noha sa dotkne zeme pätou a súčasne pravá noha udrie dopredu. Kombinácia pohybu päty a špičky vytvára efekt kĺzania: päta sa dotýka zeme ako prvá, potom sa váha prenesie cez chodidlo až na špičku, pričom opačná noha vykonáva svoj pohyb.	Hip-hopový "Running Man" zdvihuje koleno vysoko a poskakuje. "Shuffle Running Man" udržiava pohyb nízko a plynulo – výkop je nízky a predĺžený, noha zostáva blízko k zemi, dopad päty a špičky vytvára klzanie namiesto skoku. Výsledok: hip-hopový "Running Man" vyzerá športovo a plný energie. "Shuffle Running Man" vyzerá, ako keby telo bolo ťahané prúdom – pohyb vpred s minimálnym úsilím. Zem je prostriedkom, nie prekážkou.

Rozsah tempa (BPM) pre všetky tri tancovacie kroky: 128–160 BPM. T-Step a X-Step sú najefektívnejšie pri tempe 130–145. Running Man je vhodný v celom rozsahu, ale pri tempe nad 155 BPM sa stáva skutočne náročným – pohyb už nie je plynulý, ale pripomína rytmické dupanie.

DnB – slovná zásoba hnutia Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork (Spojené kráľovstvo) – jungle vznikajúci z kultúry soundsystémov v rokoch 1992-1994, Drum and Bass sa formuje od roku 1994.

V tretej sekcii bola uvedená kľúčová inštrukcia pre DnB: prepnite sa na polovičný beat kick drumu (ekvivalent 80 BPM), nie na celý breakbeat (160–180 BPM). To je základ. Tu je kompletná slovná zásoba.

Presuňte sa.	Vzor.	Pôvod / kultúrny kontext	Keď sa to objaví.
The Jungle Skank	Oprite sa späť na pravú nohu. Ľavá noha sa natiahne dopredu a von (nízky kop smerom do prednej ľavej diagonály), prsty sú mierne otočené von. Vráťte ľavú nohu do stredu. Oprite sa späť na ľavú nohu. Pravá noha sa natiahne dopredu a von (predná pravá diagonála). Vráťte sa. Naklonenie je výrazné – horná časť tela sa nakláňa dozadu, keď sa noha natiahne dopredu, čím vytvára protiváhu. Toto nie je malý pohyb.	Skank je hudobný prvok v reggae a dancehalle, ktorý bol prevzatý žánrom jungle, keď sa tento žáner spojil s kultúrou sound systémov a breakbeatom. Keď jungle zachoval skank, udržal si fyzickú spomienku na svoje korene v karibských imigrantských komunitách v Londýne.	Keď je basová linka výrazná a breakbeat sa nachádza v sekcii s plynulým rytmom, nie v časti s vysokou energiou. Skank dýcha – slúži nielen pre momenty intenzity, ale aj pre prestávky medzi nimi.
The DnB Step.	Ako je uvedené v sekcii 3: prejdite k rytmu polovičného taktu. Posuňte pravú nohu dopredu-doprava na polovičný takt (každý druhý úder rýchleho počítania). Posuňte ľavú nohu dopredu-doľava na ďalší polovičný takt. Telo sa pri každom kroku mierne posunie dopredu a potom sa vráti do stredu. Každej kročnej kombinácii	Tento krok spája agresívnu energiu hudby gabber s rytmickou plynulosťou drum and bass (DnB). Kľúčovým prvkom je pomalší tempo: DnB je v tomto návode najrýchlejší žáner, ktorý sa prirodzene vníma pri najpomalšom individuálnom tempe.	Počas celého cvičenia je krok DnB výchozí pohyb pre každého, kto našiel rytmus v polovičnej rýchlosti.

	pridajte výrazný úder – noha dorazí, nie len dotkne.		
The DnB Headnod.	Nie je to neustále kývanie hlavou, ktoré sa v časti 5 označuje ako problematické. "DnB headnod" je úmyselný, výrazný pohyb hlavy dopredu a smerom nadol pri polovičnej rytmickej sekcii (half-time kick), ktorý sa na chvíľu zadrží dole a potom sa vráti. Je to pomalé. Má váhu. Sprevádza nízke frekvencie, nie breakbeat. V kombinácii s "DnB step", "headnod" zapája celé horné telo do rytmu polovičnej sekcie.	Prírodnou reakciou na špecifickú charakteristiku produkcie DnB je to, že nízke frekvencie basu, ktoré rezonujú v tele, a rýchle breakbeatové rytmy, ktoré sa nachádzajú nad nimi, vytvárajú zážitok na dvoch úrovniach. Pohyb hlavy (headnod) sa odohráva na úrovni sub-basa.	Počas úsekov s výraznými basovými linkami a rytmickými pasážami.
The Roll-Through.	Basová linka v žánri DnB často pulzuje a naberá na sile. Vlnový pohyb, ktorý nasleduje túto silu basy – začínajúci v dolnej časti chrbtice, šíriaci sa nahor pozdĺž steny chrbtice a uvoľňujúci sa cez ramená – odráža tento pohyb v tele. Nie je to úplný celotelový pohyb, ako v hip-hopovej terminológii. Je to jemnejšia, basám vlastná vibrácia, ktorá vychádza z dolnej časti chrbtice a šíri sa nahor.	Basové linky žánrov jungle a drum and bass majú špecifickú, pulzujúcu kvalitu, ktorá sa odlišuje od štvorcových basových liniek techna alebo od rytmického tluku houseu. "Roll-through" je prirodzená reakcia tela na túto kvalitu.	Keď basová linka zosilní a začne sa vlnovo meniť. Nie pri každom údere – keď samotná basová línia stúpa a kolíše.

Hakken a Muzz.

Hakken – holandská gabber/hardcore scéna – Rotterdam, začiatok 90. rokov – slovo „hakken“ v holčine znamená „krájať“ alebo „sekerať“.

Muzz UK – prepojenie juhoslanskej a pakistanskej britskej klubovej kultúry s hudbou hardcore, od rokov 2000 do súčasnosti.

THE CENTURION – Noha je nástroj. Všetko ostatné je doplnok.

Hakken je jeden z fyzicky najnáročnejších tancov v tomto sprievodci. Pri tempe gabberu a hardcore (150–220 BPM) predstavuje nepretržité hakken porovnateľnú záťaž s tréningom vysokou intenzitou. Zároveň, keď je tanecko vykonané správne, patrí medzi najvizuálne pôsobivejšie – rýchla presnosť striedajúcich sa výkopov nôh pri vysokej rýchlosti vytvára hypnotický mechanický efekt, ktorý odráža mechanickú intenzitu hudby, ku ktorej tento tanec patrí.

Štýl.	Vzor.	Technické poznámky.
Základné princípy.	Postavte sa s nohami na šírku ramien. Pri každom údere do bicích: kopnite pravou nohou dopredu a nahor, súčasne spuste ľavú nohu, aby ste preniesli váhu. Pri ďalšom údere: kopnite ľavou nohou dopredu, prenesiete váhu na pravú stranu. Kopy sa striedajú presne s úderom do bicích. Výška kopy: v základnej verzii od členka po koleno. Kopy sú smerom dopredu, nie do strany. Koleno sa zdvíha, spodná časť nohy sa natiahne, päta sa zdvihne a potom sa päta vráti dole, keď sa prenáša váha.	Horná časť tela: pri základnom hakken je relatívne nehybná – ruky visia voľne alebo sú mierne napnuté. Pohyb prebieha takmer výlučne pod pásom. Kontrast medzi explozívnou činnosťou nôh a kontrolovanou hornou časťou tela je vizuálnym znakom hakken. Výzva v tempu: základný hakken pri 160 BPM je kardio cvičenie. Pri 180 BPM je to atletický tréning. Pri 200 BPM si vyžaduje skutočnú fyzickú prípravu. Nepokúšajte sa o dlhodobé rýchle cvičenie hakken bez predchádzajúceho kondičného trénovania.
Pokročilé hakky (vyššie kopy).	Koleno sa zdvihne do výšky bokov alebo vyššie. Kopanie prednou nohou natiahne spodnú časť nohy dopredu, takže päta dosiahne dopredu do výšky pásu alebo vyššie. Nohy sa vracajú rýchlo – päta musí byť späť na zemi, aby sa preniesla váha pre opačný kop. To	Telo sa môže mierne nakláňať dozadu, keď noha smeruje dopredu – rovnaký princíp vyvažovania ako pri technike "jungle skank", ale oveľa výraznejší. Bez tohto náklonu dozadu veľmi vysoké kopy nútia celé telo dopredu a tým sa stáva nestabilným. Paže:

	vyžaduje silné svaly flexorov bedrového kĺbu a koordináciu svalov pracujúcich rýchlo.	Niektoré štýly hakken používajú pohyb paží smerom dopredu, oprotný nohe, ktorá kopí (podobne ako pri behu). Iné štýly udržiavajú paže v pokoji. Obe možnosti sú platné.
Muzz – britská verzia.	Muzická produkcia (britský subžáner hardcore/niche hudby, ktorý čerpá z juhoázijských vplyvov) vytvára prostredie, kde sa tanečný štýl hakken, charakterizovaný striedavými pohybmi nôh, stretáva s tradičnou indickou tancovanou formou bhangra, typickou pre klubové scény juhoázijskej diaspóry. Bhangra prvok: niektoré pohyby pri tanci muzz zahŕňajú zapojenie trupu, čo chýba v tradičnom hakkeni – mierna aktivácia hornej časti tela, ktorá odkazuje na armové pohyby bhangry a zároveň zachováva primárny pohyb nôh.	Tanečná nálada v klube Muzz je vlastná kultúrnym kontextom – hudba obsahuje prvky juhosázanskej hudobnej produkcie (rytmy tabla, melodické štruktúry, vokálne vzorky z bollywoodskej alebo pandžábskej hudby) spojené s tvrdým bicím hardcore. Tanec, ktorý vzniká vďaka tejto kombinácii, nie je čistý hakken a nie je ani čistá bhangra. Je to niečo tretie, špecifické pre tieto komunity na týchto podujatiach.

Fyzická príprava na hakken: Ak chcete udržiavať vysoké tempo pri cvičení hakken, nasledujúce prípravy znižujú riziko zranenia: streching flexorov kyča pred tréninkom (opakované výkopy kolien intenzívne zaťažujú flexory kyča), zahriatie lýtok a kvadricepsov (noha, na ktorej sa pristane, je pri každom opakovaní vystavená plyometrickému stresu) a regulácia elektrolytov (hakken rýchlo vyčerpáva draslík a magnézium cez pot pri vysokej intenzite). Protokol pre elektrolyty v dodatku Recovery Kernel sa aplikuje priamo.

Dubstep Movement Vocabulary

* **Bassline: Základná melódia, často hlboká a pulzujúca.**
* **Drop: Bod v skladbe, kde sa hudba výrazne zmení a stane sa intenzívnejšou.**
* **Wobble: Charakteristický zvuk, ktorý vzniká moduláciou basovej linky.**
* **Tempo: Rýchlosť hudby, meraná v úderoch za minútu (BPM).**
* **Syncopation: Zdvihnutie alebo zdôraznenie tónov na neočakávaných miestach.**
* **Breakbeat: Úseky skladieb s rytmickými vzorkami.**
* **Sample: Krátka časť hudby, zvuku alebo hlasu použitá v**

skladbe.

* **Vocals: Spev alebo iné vokálne prvky v skladbe.**
* **Effects: Zvukové efekty, ako sú reverb, delay a chorus.**
* **Arrangement: Štruktúra skladby, vrátane úvodov, prechodov a záverov.**

Dubstep: tanec; britský dubstep zo južného Londýna (2001-2006); celosvetové rozšírenie s obdobím "brostepu" a Skrillexa (2010-2014).

Dubstep vytvoril vlastnú slovnú zásobu pre pohyb, pretože vytváral hudbu, na ktorú žiadna existujúca tanečná tradícia nebola pripravená reagovať. "Wobble bass", rytmus v polovičnej rýchlosti, extrémny basový úder nasledujúci po dlhej pauze, digitálne artefakty – všetko toto si vyžadovalo nové fyzické reakcie.

Presuňte sa.	Ako to vykonať.	Na čo reaguje v hudbe.	Dobre, rozumem. Budem sa riadiť pokynmi a poskytnem len preložený text v slovenskom jazyku, bez akýchkoľvek poznámok alebo doplnkov.
The Drop Lock.	Počas budovania napätia (keď hudba nabera energia smerom k "dropu"): akumulujte fyzické napätie – ruky sa zdvihujú, telo sa nakláňa dopredu, svaly sa zapájajú. V presný moment "dropu": každá časť tela sa súčasne zmrazí. Potom: uvoľnite sa do pohybu, ktorý "drop" vyžaduje.	Zvýraznenie basovej linky. Ticho pred ním. Konkrétny okamih maximálneho uvoľnenia energie. "Drop lock" je reakcia tela na pauzu pred uvoľnením.	Ako fotografia, ktorá zachytáva okamih maximálnej energie – telo v pozícii, ktorá práve mala explodovať. A potom explózia.
The Wobble.	Zvuk "wobble bass" (typický zvuk produkcie dubstepu) osciluje rytmicky – pulzuje spôsobom,	Modulácia nízkych frekvencií (LFO), ktorá vytvára zvuk "wobble bass". Wobble je zvuk vytvorený	Telo sa môže zdať, že vibruje – rýchla, ale kontrolovaná oscilácia trupu alebo končatín,

	ktorý má špecifálnu frekvenciu. Pohybujte rukami, trupom alebo celým telom v súlade s pulznou frekvenciou "wobble". Toto nie je synchronizované s rytmom – je to synchronizované s frekvenciou "wobble", ktorá je zvyčajne rýchlejšia ako rytmus a rytmicky od neho nezávislá.	parametrom, ktorý osciluje určitou frekvenciou. Telo môže oscilovať rovnakou frekvenciou.	ktorá zodpovedá frekvencii trasenia. Z diaľky: niekto rezonuje s hudbou na frekvencii nižšej ako je viditeľný rytmus.
The Glitch.	Ak má hudba digitálne artefakty – zadrhnutie, opakovanie, chyba – telo s nimi zadrhne. V priebehu pohybu: zastavenie. Opakovanie. Zastavenie v tej istej polohe. Pohyb znova. Telo napodobňuje digitálnu chybu. To vyžaduje rýchlu reakciu – chyba musí byť predvídaná (na základe znalosti skladby) alebo vykonaná okamžite po jej zaslechnutí.	Digitálna povaha produkcie hudby dubstep – úmyselné artefakty elektronickej hudobnej produkcie posunuté do popredia ako estetické prvky. Trhanie, opakovanie, strihy – hudba niekedy vytvára zvuky, ktoré pripomínajú chyby. Telo na to reaguje.	Robotické presné pohyby. Zastavenie je úplné. Opakovanie je presné. Návrat k pohybu je náhly. "Glitch dance" je najtechnicky náročnejší prvok slovníčka dubstepu, pretože vyžaduje absolútnu kontrolu nad celým telom v momente zdánlivej náhodnosti.
Krump Element.	Dubstepové agresívne basové linky prilákali krump – silný štýl tanca z južnej časti Los Angeles, ktorý sa vyznačuje pohybmi zameranými na hrudník a zdvihnutou nohou. Charakteristické sú výrazy hrude (náhly výstup hrude v rytme basovej linky), široké pohyby rukami a dupot, ktorý zodpovedá úderu kopáka. Krumpový prvok v dubstepovom tanci priniesol do elektronickej hudby	Drastická fyzická agresivita niektorých dubstepových skladieb – hlboké basy na úrovni, ktorá môže spôsobiť fyzickú reakciu, skreslený bicí a perkusívne pasáže. Táto hudba je fyzicky zastrašujúca. Reakcia v štýle krump je fyzicky vhodná.	Silné, ťažké, pevné. Telo nepláva – je ukotvené. Každý úder dopadá.

	najfyzicky náročnejšiu pohybovú tradíciu hip-hopu.		

Clog a írsky step: ľudská perkusia, ktorá nikdy neopustila podlahu.

Tanečná forma "clog dance" – priemyselné komunity severného Anglicka, od 17. storočia do súčasnosti; Írsky step dance – Írsko, od 17. storočia do súčasnosti.

THE CENTURION – Najstarší rytmický prvok v modernej tanečnej hudbe. Nikdy nezmizol, len sa menil.

Tanečné formy clog dance a írsky step nie sú historickými zvláštnosťami. Ich prvky sú prítomné v technike každého rýchleho elektronického tanečného štýlu, ktorý je súčasťou tohto sprievodcu. Pohyb päty a špičky pri Melbourne Shuffle je priamo spojený s pohybom päty a špičky z clog dance. Rýchla rytmická hra nôh pri hakken vychádza z rovnakého princípu ako bleskurýchla technika nôh v írskom step – sila v nohe, rýchlosť v chodidle, pevný trup, ktorý umožňuje nohám vykonávať maximálnu prácu.

Obe tradície majú spoločné niečo s filozofiou elektronickej hudby a jej rytmom: sú perkusívne. Telo tanečníka je nástroj, ktorý vytvára zvuk úderom do podlahy. V tradičnom clog dancingu nejde o metaforu – topánky tanečníka s drevenými podrážkami sú doslova perkusné nástroje. Podlaha je bonga. Telo ju hrá.

Tradičná.	Zásadný fyzikálny princíp.	Čo ponúka dnešnému tanečníkovi na elektronickej tanečnej párty?
Severoanglický clog dance.	Štuple majú drevenú podrážku, ktorá vydáva zvuk pri kontakte s podlahou. Tanc je preto v zásade perkusívny – každý krok je úder. Rytmus tanca je zároveň aj zvukom tanca. Dvojité prekríženie (päta-špička-päta-špička v rýchlej striedačke), dupnutie (celá váha dopadá na podlahu), rytmické údery pätou, pričom špička zostáva dole: toto je slovná zásoba.	Technika päty a špičky: schopnosť dopadať najprv na pätu a prejsť cez ňu k špičke, alebo dopadať najprv na špičku a kontrolovať dopad päty, je rovnaká zručnosť, ktorá umožňuje hladké pohyby typické pre Melbourne Shuffle. Tradičná výroba drevených topánok (clogs) trénovala túto schopnosť po stáročia. Tento princíp sa dá priamo aplikovať.
Írsky tancový tanec.	Pevný horný trup a explozívna činnosť dolnej časti tela sú definujúcou fyzickou charakteristikou. Paže visia po stranách – úplne nehybné. Všetka pohyblivosť je od bokov smerom nadol. Nohy	Princíp segmentácie tela: schopnosť udržiavať hornú a dolnú časť tela pri vykonávaní úplne odlišných činností súčasne. Táto zručnosť je nevyhnutná aj pre: hakken (aktívne nohy, kontrolované

	vykonávajú extrémne rýchle, presné sekvencie krokov, skokov a výskokov, pričom trup zostáva kontrolovaný a vzpriamený. Telo vyzerá pokojne v hornej časti, zatiaľ čo nohy robia nemožné veci v spodnej časti.	telo), vytváranie tvarov (ruky a nohy vykonávajú nezávislé pohyby) a "dubstep glitch" (dolná časť tela pokračuje, kým horná časť tela zamrzne). Írska stepová tradícia je majstrovským príkladom tejto segmentácie.
Prechod na elektronickú hudbu.	Na psytranceových a hardtechnových akciách: sledujte nohy ľudí, ktorí vykonávajú rýchle rytmické pohyby – robia kroky podobné tancu na klapkách, ale v teniskách. Telo, ktoré si človek vybral pre návštevu rave party v roku 2024, môže mať spojitosť so 300-ročnou ľudovou perkusívnou tradíciou, o ktorej ani netuší.	Keď vidíte rýchle údery nohami na tanečnom parkete pri elektronickej hudbe, je to rovnaká fyzická tradícia ako clog dancing. Keď vidíte napnuté telo s explozívnymi pohybmi nôh v hakken, je to založené na princípoch írskeho tanca. Uznanie toho neznižuje tieto formy – ide o pochopenie hĺbky ľudovej rytmickej tradície, ktorej patria.

Praktické využitie: Ak chcete zlepšiť svoj hakken alebo shuffle, pozrite si videonávody k tancu na klapkách a írskemu stepovaniu, konkrétne zamerané na techniku päty-špičky a kontrolu dopadu nohy. Tréning nôh, ktorý vyvinuli storočia folklórnych tanečníkov na zlepšenie týchto špecifických zručností, je priamo aplikovateľný na tancovanie v elektronickej hudbe. Toto nie je krížový tréning ako novinka – ide o prístup k rovnakému zdroju.

Sekcia 8.9 – Dva archetypy, o ktorých nikto nehovorí.

THE CENTURION – Niektorí ľudia sú ako oheň. Niektorí ľudia sú ako rastlina. Obe možnosti sú správne. Žiadna z nich nie je nesprávna.

Každá tanečná podlaha má svojich "štandardných" tancov. Nikto ich oficiálne neidentifikuje. Nie sú zahrnuté v žiadnom návode. Ale sú takmer také reálne ako T-Step alebo Electric Slide – fyzické prejavy, ktoré sa opakujú v rôznych priestoroch, počas desiatok rokov a na rôznych kontinentoch, a preto predstavujú skutočné archetypy ľudského pohybu v hudobnom prostredí.

Sú najviditeľnejšie, keď je tanečník vyvýšený – na reproduktore, plošine, tanečnom boxe alebo pódio. Keď je tanečník umiestnený nad davom a má k dispozícii pohľady všetkých prítomných, ľudia majú tendenciu sa podvedome skloniť do jedného z týchto dvoch archetypov. Nie je to zámerné – je to inštinktívne. Hudba a výška spolu odhaľujú niečo o tom, ako telo chce byť v tomto svete.

Oheň.

🔥 NA PARKETE – Niektorí ľudia sa rozjasnia, keď hudba dosiahne svoj vrchol. Natiahnu sa. Rozšíria sa. Vytvárajú iskry.

Tanečník pri ohnisku na krabici predstavuje špecifický a jednoznačný fyzický jav. Telo sa rozširuje smerom nahor a von. Ruky sú vystreté. Prsty sú natiahnuté a roztvorené. Pohyb má smer nahor – vzostupnú tendenciu, snahu o dosiahnutie väčšej výšky, ako ponúka krabica. Telo sa snaží stať sa väčším, než je.

Fyzické vlastnosti.	Pohybová slovná zásoba.	Zodpovednosť, ktorá prichádza s vyššou pozíciou.
Pohyb je smerovaný nahor. Paže sa zdvíhajú nad hlavu viac ako po bokoch tela. Sternum sa zdvihá – hrudník sa otvára smerom k publiku. Brada sa zdvihuje. Váha sa presúva dopredu na prednú časť chodidiel, akoby telo malo odletieť. Rozprestretie: obsadený priestor je maximálny. Paže sú široko roztiahnuté, nohy sú v širšom postojí ako to, čo by	THE REACH: jedna alebo obe ruky sa úplne natiahnu smerom nahor, prsty sú rozprestreté, ako keby niečo chytali padajúce zhora. Ruka nie je napnutá – prechádza ňou mierna vlna od ramena cez lakeť až po prsty, ako by bola ruka plamienok zužujúci sa na špičke. THE SPARK: rýchle vonkajšie pohyby rúk z centrálnej	Tanečník na "tancovacej plošine" je vizuálny signál. Ľudia pod ním sa pozerajú nahor. Energia tanečníka z plošiny je vnímateľná v celej miestnosti skôr, ako energia akéhokoľvek iného jednotlivca. Dav v blízkosti berie svoju energiu od osoby na vyvýšenej pozícii. To vytvára zodpovednosť: vy ste znásobili signál. Čokoľvek, čo vysielate z

dovolzoval povrch, celá dĺžka tela je využitá.	pozície – končeky prstov sa opakovaným spôsobom rozširujú a uvoľňujú, ako iskry opúšťajú oheň. Vysoká energia a vysoká frekvencia pohybov v rukách, pričom zvyšok tela je viac kontrolovaný. THE SWAY: celé telo sa nakláňa doprava a doľava od... nohy – nie pás. Celotělový kyvadlový pohyb, ako plameň vánkom. Šírka pohybu sa zvyšuje s energiou hudby.	plošiny – apatia, predvedenie, skutočná radosť, spojenie – sa šíri do davu okolo vás. Tanečník "Bonfire", ktorý vyžaruje skutočný oheň – nie len jeho simuláciu – osvieti celú miestnosť. Tanečník "Bonfire", ktorý iba predvádza, že je v ohni, nechá dav chladným.

Spúšťacia fáza: Najsilnejší jednotlivý pohyb, ktorý je k dispozícii tanečníkovi Bonfire: obe ruky sú zdvihnuté do maximálnej výšky počas nárastu, potom klesajú so znížením – kontrolované smerom nadol, ktoré dopadá v okamihu, keď basová linka začne. Diváci dole to vnímajú ako gesto dirigenta. Je to kolektívny nádych.

Oči: Oči tanečníka Bonfire sú dôležité. Oči smerujúce k davu, naväzujúce kontakt s jednotlivcami, úprimný úsmev – to vytvára skutočnú výmenu energie. Zavreté oči v súkromnej extáze na verejnom mieste je premárnená príležitosť. Ste na pódiu. Buďte na pódiu.

The Plant.

NA PODLAHE – Niektorí ľudia sa pri hudbe "zakorenia". Uzemnení dole. Pohybujú sa hore. Všetko sa pohybuje odvnútra, z centra, ktoré nepohybuje.

Tanečník „Rastlina“ je komplementárnym archetypom tanca „Ohnisko“. Tam kde „Ohnisko“ siaha nahor, „Rastlina“ smeruje nadol – váha klesá, spojenie s podlahou sa prehĺbuje, korene sa vťahujú. A potom, z tohto základu, celé horné telo získava slobodu pohybu. Vetvy sa pohybujú, zatiaľ čo kmeň zostáva stabilný.

Fyzické vlastnosti.	Pohybová slovná zásoba.	Kde sa to objavuje.
Postavenie: nohy široko od seba, nízka pozícia, kolená mierne a trvalo pokrčené. Telo je v kontakte s podlahou, nie sa od nej odlepuje. Vzniká pocit	THE SWAY: telo a končatiny sa kývajú v rovnakom smere ako predstavený vietor. Nie mechanické pohyby zo strany na stranu – plynulá zmena smeru,	Psytranceové akcie, kde má hudba vlastnú organickú, spirálovitú kvalitu. Downtempo a organická elektronika. Západné sety na outdoorových

hmotnosti – tanečník/tanečníčka vyzerá tak, že patrí presne tam, kde stojí, a žiadny vietor by ho/ju nemohol pohnúť. Horná časť tela: od bokov nahor je telo pohyblivé. Vietor, ktorý nedokáže pohnúť nohami, zdá sa, že pohýbe všetkým nad pásom. Paže sa prirodzene pohybujú a menia smer v hladkých oblúkoch. Hlava sa nakláňa a nasleduje pohyb. Chrbtica sa vlní.	ktorá nemá pevný koniec. Kývavý pohyb pokračuje, kým ho niečo nezastaví, a potom pokračuje inam. THE WAVE: plynulý pohyb, ktorý prechádza od jednej ruky cez trup a von z druhej ruky. Jedna kontinuálna impulzia celým horným telom. Nie je to rotácia tela (ktorá prebieha po jednotlivých obratliach), ale vlna – jediná energia putujúca flexibilným prostredím. THE UNFURL: od rúk, ktoré sú skrížené alebo držané blízko tela, pomalé rozširovanie smerom von – ako Rastlina rozvíja list. Ruka vedie, ruka nasleduje rameno, rameno nasleduje ruku.	festivaloch. Moment v každej akcii, keď sa hudba zníži do minimalistickejšej, textúrnej časti. The Plant sa tiež objavuje na akciách s vysokou energiou počas momentov regenerácie – keď sa hudba krátko zmierni, Bonfire sa môže na jednu frázu stať Plantom a potom sa vráti. Archetyp nie je fixný.

Rastlina vo vetre vs. rastlina v pokojnom vzduchu: Kvalita predstaveného prostredia ovplyvňuje kvalitu pohybu. Jemný vánok vytvára malé, jemné a neustále pohyby. Silný vietor spôsobuje väčšie a dramatickejšie zmeny smeru. Búrka vytvára kontrolovaný chaos – korene držia, zatiaľ čo konáre sú skutočne testované. Zvoľte si predstavu o počasí, ktorá zodpovedá energii hudby. Rastlina nevyberá fixnú rýchlosť pohybu – reaguje na "počasie" hudby.

Oči: Oči tanečníka Plantu sú zvyčajne aspoň čiastočne zatvorené alebo majú mäkký, nízko zaostrený vzhľad – pohľad do ničoho konkrétneho, prijímajúci všetko. To je opak smerovaného pohľadu tanečníka Bonfire. Obe sú správne pre ich archetyp.

Protokol "Box Dancer".

THE CENTURION – Prijali ste povýšenie. Teraz prevezmite zodpovednosť.

Keď nastúpite na tanečný box, pódium alebo iný vyvýšený priestor v akejkoľvek miestnosti:

1. PRED TÝM, AKO SA ZAPOJÍTE, ZISTITE SI, AKÝ STE TYP. Aký typ ste dnes večer? "Bonfire" potrebuje energiu davu a odovzdáva ju späť. "Plant" potrebuje priestor na vnútorné prežitie a musí byť rešpektovaný, nie len predvádzaný. Poznanie toho, aký typ ste, vám povie, či by ste mali hľadať zrakový kontakt ("Bonfire") alebo zatvoriť oči ("Plant").

2. PRED tým, ako sa rozhodnete, kam pôjdete, prezrite si priestor. Kde je energia davu najvýraznejšia? Ak ste typ "Bonfire" (vaša energia dopĺňa energiu ostatných a naopak), umiestnite sa blízko nej. Ak ste typ "Plant" (potrebujete odstup od energie davu, aby ste mohli robiť to, čo robíte), umiestnite sa na okraj.
3. Zaviazajte sa od okamihu, keď sa rozhodnete zapojiť. Neistý účastník skupinovej terapie je horší ako žiadny účastník. Ak sa zapojíte, vyberáte si, aby ste boli viditeľní. Buďte viditeľní s úmyslom.
4. POZNAJTE, KEDY JE ČAS ZASTAVIŤ SA. Tanečník na plošine, ktorý je hore už štyri hodiny, už nie je signál – stal sa nábytkom. Energia vzrušenia prichádza z novinky a odhodlania, ktoré majú obmedzenú platnosť. Stúpajte dole predtým, ako miestnosť prestane vyzerať nahor.
5. Pozvite niekoho. Tanečník na jednotnom podstavci vystupujúci pred davom je zdrojom energie. Dve osoby tancujúce spolu na podstavci – Bonfire a Plant, alebo dve Bonfiry, alebo dve Plants – vytvárajú vizuálny dialóg, ktorý dav vníma ako konverzáciu, nie ako vystúpenie.

Kompletný sprievodca: Poznámka k publikácii.

THE CENTURION – Všetko, čo patrí do knižnice, je teraz v knižnici.

Príručka Recovery Kernel teraz obsahuje v jednotlivých častiach a v tejto finálnej publikácii nasledujúce informácie:

- Sekcia 0: Orientácia na mieste – prechádzka vo výške, oxid uhličitý a kyslík, vzdialenosť od zdrojov hydratácie, stanovištia na oddych, "conga línie".
- Časti 1–3: Základy (prenos váhy, tri univerzálne pohyby), prevzaté pohyby (tango, cha-cha, dupot), mapa BPM v siedmich rozsiahach tempa.
- Sekcie 4 – 7: Problém s telefónom, čo sa vlastne pokazilo, mapa cvičenia a spotreba kalórií, súťažná zložka a interaktívna komunikácia.
- Sekcia 8: Kompletná knižnica klasických tancov – formácie, archív 80. rokov, archív 90. rokov, súčasný archív, latinský archív, The Spin, Vogueing a Ballroom, elektronické subkultúry (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle s T-Step/X-Step/Running Man, DnB slovná zásoba, Hakken a Muzz), Clog a írsky step.
- Sekcia 8.9: Dva neoznačené archetypy – „Ohnisko“ a „Rastlina“ – s protokolom pre tanečníka v krabici.
- Časť 9: Tanec a entropia, a medzigeneračná pomoc.

Každý krok v tomto návode vymyslel človek v miestnosti s hudbou, ktorý potreboval nájsť spôsob, ako sa do nej zapojiť. Tento návod končí tam, kde začína tanečný parket: v momente, keď sú krokové vzory menej dôležité ako impulz, ktorý ich vytvoril.

Poznajte kroky. Potom ich zabudnite. Robte to, čo hudba vyžaduje.

— — —

PROGRAM NA ZOTAVENIE – KOMPLETNÝ PRÍRUČKA.

Sekcia 0 · Sekcie 1–7 · Sekcia 8 (8.1–8.9) · Sekcia 9

Recovery Kernel | Séria "Dancefloor Intelligence".

Podlaha zostáva živá, keď niekto odmietne odísť.

SEKCIA 9

TANEC, ENTRÓPIA A MEDZIGENERÁCIA.

Veda o tom, ako tanovisko umiera. Jeden pohyb, ktorý ho vráti späť do života.

Dance Entropy: Fyzika tancoviska, ktoré zaniká.

THE CENTURION – Entropia nie je metafora. Je to to, čo sa stane, keď energia opúšťa systém rýchlejšie, ako do neho vstupuje.

V termodynamike je entropia tendencia uzavretého systému k neporiadku – ku stavom s nižšou organizovanou energiou. Na tanečnom parkete je entropia tendencia davu k sedeniu. Je to postupné vyprázdňovanie parketu. Je to umelec, ktorý vystupuje pred čoraz menším počtom tancujúcich. Je to dav, ktorý prišiel tancovať a teraz sedí. Je to priestor, ktorý bol o 22:00 živý a o 1:00 už tichý.

Predstavenia v zariadeniach pre seniorov – podujatia zamerané na staršiu verejnosť, podujatia, ktoré začali skoro a dosiahli vrchol skoro, vystúpenia cover skupín a nostalgické show a skvelí DJ-i, ktorých poslucháčstvo ich sleduje už tridsať rokov – sú to konkrétne situácie, kde je „taniečná entropia“ najviditeľnejšia a má najväčšie následky. Táto verejnosť má najväčšie znalosti o tanci zo všetkých skupín v akomkoľvek priestore. Majú najväčšiu emocionálnu investíciu do hudby. Zároveň majú aj najviac unavené nohy, najviac desaťročí nahromadených spoločenských inhibícií a najviac dôvodov na to, aby sa pozerali zo stoličky namiesto toho, aby išli tancovať na parket.

9.1 – Fyzika tanca a entropia.

Entropický mechanizmus.	Ako to vyzerá.	Ako sa to zhoršuje.
Kritická masa tancujúcich: Tanečná plocha vyžaduje minimálnu hustotu aktívnych tanečníkov na udržanie svojej vlastnej energie. Ak je táto hranica prekročená, jednotlivci, ktorí by mohli pokračovať v tanci, sa cítia vystavení a neistí a sadnú si.	Podlaha je v čase vrcholu obsadená na 70 %. Jedna skupina odíde a posadí sa. Zostávajúci tanečníci majú pocit, že sú viac viditeľní. Dve ďalšie skupiny sa presunú k okrajom. Podlaha je teraz obsadená na 40 %. DJ to vidí z kabíny. Zostávajúci tanečníci cítia, že energia sa zmenila. Stále viac ľudí odchádza.	Každý odchod zvyšuje pravdepodobnosť ďalších odchodov. Miera odchodov sa nelineárne zrýchľuje, akonáhle je dosiahnutá kritická hranica. Parket, ktorý bol plný o 23:00, môže byť prázdny do 23:45 vďaka tomuto efektu kaskádovania, a to bez akejkoľvek zmeny kvality hudby alebo nadšenia davu – len vďaka mechanizmu sociálneho súhlasu.
Divácka pasca:	Sediacu obecnosť hodnotí.	Umelec sa prispôsobuje

sediaci diváci v priestore určenom na tanec sledujú, namiesto toho, aby sa zapojili. Pozorovanie vyžaduje kvalitu. Účasť vyžaduje len ochotu.	Tlieska alebo netlieska. Pozrie sa na telefón, alebo nie. Stáva sa pasívnym publikom pre živé vystúpenie, ktoré je navrhnuté pre aktívnu účasť. Výkonca môže cítiť túto zmenu.	priestoru – vystupuje skôr pre sediacu skupinu divákov, než aby povzbudzoval tých, ktorí stoja. To ďalej obmedzuje možnosť tancovať. Entropia sa zvyšuje v reakcii umelca na ňu.
Vekový faktor: fyzická únava, problémy s kĺbmi, nahromadené sociálne inhibície, pocit, že tanec je „len pre mladých“ – to všetko sú nesprávne presvedčenia, ktoré sa stávajú samo naplnujúcimi sa, keď ich človek začne rešpektovať.	Staršia osoba v priestore sedí nie preto, že by nechcela tancovať, ale preto, že si nie je istá, či bude jej tanec vítaný alebo posmešný. Má najhlbší vzťah k hudbe v miestnosti. Má najmenej viditeľných rovesníkov na tanečnom parkete.	Keď starší poslucháči sadnú, odídu z priestoru tí, ktorí majú najväčšie hudobné znalosti, najdlhšiu históriu s interpretom a najhlbšiu emocionálnu väzbu k danému podujatiu. Priestor sa stáva mladším a menej prepojeným. Entropia predstavuje stratu vedomostí, nie len stratú energie.

9.2 – Medigeneračná pomoc.

LEGENDÁRNY OSOBNÍK – Človek, ktorý tancuje už dávno predtým, ako ste sa narodili, má niečo, čo vy nemáte. Choďte a zistite, čo to je.

Táto časť nahrádza všetky ostatné časti v tomto sprievodci v konkrétnom momente, keď nastáva chaos. Žiadna technika, žiadny postup, žiadny pohyb prevzatý z tanca tango alebo cha-cha – nič nie je dôležitejšie ako tento jeden sociálny akt, keď sa tanovisko rozpadá a staršia osoba sedí na okraji a sleduje.

MEDZI GENERÁCIAMI PREBIEHAJÚCA ZÁCHRANNÁ SEKVENCIA.

1. Nájdite staršiu osobu na okraji – tú, ktorá sleduje parket s výrazom niekoho, kto rozumie tejto hudbe a ešte sa nerozhodol, či má dnes večer byť súčasťou tohto tanca.

2. Udržujte očný kontakt. Úsmevajte sa – úprimne. Natiahnite ruku alebo urobte nenápadný gesto, ktoré naznačuje „príďte k nám“. Nie je to žiadna póza, ale skutočné gesto.

Ak sa k vám pridajú: okamžite začnite napodobňovať ich štýl. Nie váš, ale ich. Sledujte, čo robia, a prispôsobujte sa im. Oni nie sú vašimi študentmi. Vy ste ichi.

Dobre, rozumem. Budem sa snažiť dodržiavať všetky pokyny a zároveň pridávať drobné variácie do prekladov, aby sme mohli viesť dialóg.

6. Zostaňte pri nich. Nepokračujte ďalej. Skutočnosť, že niekto zostane s nimi a tancuje s nimi, namiesto toho, aby tancoval oproti nim, je to, čo ich opäť zapája do tanečného zážitku.

Dávajte pozor, záchrana prebieha.

9.3 — Zrkadlový zápas

Zrkadlové zdvíhanie je konkrétna technika. Keď sa snažíte "naladiť" na niekoho a odrážať jeho správanie, deje sa niekoľko vecí na neurologickej úrovni:

- Cítia sa pochopení – nie ako diváci, ktorí sledujú ich tanec, ale ako účastníci v ňom. Nie ste len pozorovateľmi ich pohybov; vy sami ich vykonávate. To je zásadne odlišné.
- Cítia sa uznávaní – skutočnosť, že ste sa rozhodli ich zahrnúť, namiesto aby ste im ukázali niečo iné, komunikuje: váš štýl má hodnotu a stojí za to ho napodobniť. Váš štýl má význam.
- Stávajú sa viac oddanými – ľudia tancujú plnohodnotnejšie, keď je ich pohyb zrkadlený. Rovnaká neuroveda, ktorá stojí za sociálnym spojením pri synchronizovanom pohybe, platí aj tu. Vytvárate synchronizáciu medzi dvoma osobami.
- Vedia vás naučiť kroky, ktoré nepoznáte – skúsený tanečník v klube, ktorý počúva túto hudbu už tridsať rokov, vie veľa vecí. Majú pohyby, ktoré vznikli pred desiatkami rokov, ešte predtým ako boli vytvorené pohyby v sekcii 8 tohto sprievodcu. Napodobňujte ich. Naučte sa niečo skutočné.

9.4 – Čo oni vedia, čo vy neviete.

THE CENTURION – Tridsať rokov na tanečnom parkete je vysokoškolské vzdelanie, ktoré žiadny sprievodca nemôže nahradiť.

Osoba, ktorá sa zúčastňuje podujatí ako tieto už od čias, keď bola táto hudba novinkou, má so sebou:

- Boli v miestnosti, keď DJ prvýkrát zahral túto skladbu. Vedia, aké to bolo, kým sa táto hudba nestala súčasťou histórie. Ten pocit žije v ich tele.
- Pohyby, ktoré boli autentické vtedy – predtým, ako sa stali komodifikovanými, predtým, ako sa objavili vo videoklipoch, predtým, ako sa dostali do tohto sprievodcu. Pôvodný výraz pohybu, predtým ako sa stal niečím pomenovaným a naučiteľným.
- Sociálna história miestnosti – s kým tancovali, čo sa dialo vo svete, keď bola táto hudba vytvorená, čo to znamenalo pre komunitu, z ktorej pochádza. Toto nie je nostalgie. Je to živý archív.
- Fyzická múdrosť o udržateľnosti – tanečník, ktorý tancuje už tridsať rokov, vie veci o tempovaní, o odpočinku, o tom, ako vydržať na parkete celú noc bez kolapsu, čo dvadsaťpäťročný účastník svojho prvého festivalu ešte nevie. Sledujte, ako šetria energiou. Sledujte, ako postupne zvyšujú intenzitu. To je učebná pomôcka.

9. 5 — Efekt domino.

Medzigeneračná pomoc nie je individuálna aktivita. Keď mladšia osoba privedie staršiu osobu na tanečný parket a tancuje s ňou s úprimnou pozornosťou a rešpektom, deje sa niekoľko vecí naraz:

- Starší ľudia si všimnú, že ich kolegovia reagujú. Jeden alebo dvaja ľudia, ktorí sedeli vedľa nich, vstanú. Kritická masa začína opäť rastať.
- Energia v miestnosti sa zreteľne zvyšuje. DJ to vidí. Umelci to cítia. Miestnosť, ktorá umierala, dostáva signál, že chce ožiť.
- Ostatní účastníci reagujú na kvalitu interakcie – sledovanie skutočného medzigeneračného tancu je niečo výnimočné a dojímavé. Ukazuje to, že hudba spája ľudí naprieč časom, vekom a skúsenosťami. To je pripomienka, ktorú každý v miestnosti potreboval.
- Vedomosti sa prenášajú. Mladšia tanečníčka sa niečo naučí. Staršia tanečníčka učí, ani keď ju o to nepožiadali. Obe odídu obohatené.

Čo mladšia tanečníčka dáva.	Čo staršia tanečníčka dáva.
Fyzická energia a ochota pohybovať sa. Pozvanie – gesto, ktoré hovorí: patríte sem dnes večer. Zrkadlo – odraz, ktorý hovorí: váš tanec má hodnotu. Spojenie – konkrétna skúsenosť tancovania s niekým, namiesto toho, aby ste boli len pozorovaní. Pripomienka, že hudba je pre každého, kto ju miluje.	Pôvodný rytmus – pohyb, ktorý predchádzaš naučenej verzii. História – kontext, ktorý dáva hudbe trojrozmernosť. Múdrosť – tridsať rokov skúseností s tým, ako sa pohybovať na parkete. Povolenie – keď sa vracajú na parket, ostatní nasledujú. Poučenie – ktoré žiadny sprievodca, vrátane tohto, nemôže poskytnúť.

9.6 — Opätovné oživenie situácie: Kompletný záchranný protokol pre prípady maximálnej dezorganizácie.

Keď zistíte, že sa energia v priestore mení – dav sa rozchádza, energia klesá, vystupujúci prispôsobuje svoje vystúpenie sediacemu publiku –, postupujte nasledovne:

1. Nečakajte, kým niekto iný začne. Osoba, ktorá čaká, až sa situácia sama vyrieši, bez toho aby niečo urobila, je súčasťou chaosu. Osoba, ktorá koná, je proti tejto sile.
2. Nájdite jednu staršiu osobu na okraji. Vykonajte intergeneračnú záchrannú sekvenciu podľa pokynov v časti 9.2. Toto je vždy prvý krok.
3. Začnite "congu". Z časti 0: tri osoby tvoria "congu". Prejdite okolo, pozbierajte sediacich a vezmite ich so sebou. "Conga" prechádza cez všetky skupiny a ponúka účasť bez akýchkoľvek špeciálnych zručností.
4. Vlak. Po kruhu "conga", spomaľte pohyb do formácie "vlak": ruky na ramenách, synchronizované poskoky. Fyzické spojenie vo formácii "vlak" udržuje energiu skupiny bez toho, aby vyžadovalo individuálne zručnosti.

5. ZRCADLENIE PODLAHY. Keď začnú tancovať viacerí ľudia, nájdite osobu s najlepším rytmom a verejne sa k nej prispôsobte. Ostatní budú sledovať, ako sa k nej prispôsobujete. Niektorí z nich tiež začnú napodobňovať. Rytmus sa šíri prostredníctvom zrkadlenia.
6. Zostaňte. Záchrana vyžaduje trvalé nasadenie. Zostaňte na zemi. Tancujte cez prechod. Podlaha, ktorá opäť dosiahne kritickú hranicu, tak robí preto, lebo niekto odmietol ju opustiť.

Knihovňa a život.

THE CENTURION – Každý krok v tomto sprievodci vymyslel niekto, kto prežíval to, čo vy teraz prežívate – hudbu, ktorá si vyžaduje reakciu.

Tanc "Electric Slide" nevznikol v štúdiu. Vytvoril sa v komunite ľudí, ktorí potrebovali spôsob, ako byť súčasťou hudby, a opakovali tie isté kroky, kým tieto kroky nedostali meno. Tanc "Running Man" bol niečí inštinkt, ktorý sa stal opakovaním. Tanc "Roger Rabbit" bol niečia radosť, ktorá bola zachytená a získala štruktúru. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Každý pohyb v tomto archíve vynález človeka v miestnosti s hudbou, jeho telo urobilo niečo autentické, a ľudia okolo toho to videli a robili to tiež.

Staršia osoba na okraji priestoru bola v miestnosti, keď sa niektoré z týchto krokov vytvárali. Bola tam, keď bola hudba nová. Nosí tú pôvodnú chvíľu vo svojom tele – nie ako spomienku, ale ako fyzickú znalosť. Zrkadlový tanec nie je charita. Je to štúdium.

Tancovacia entropia nastáva, keď mladšia generácia predpokladá, že staršia generácia nemá čo ponúknuť na tanečnom parkete. Medigeneračná pomoc nastáva, keď niekto pochopí, že živou archívnou pamäťou tanečného parketu sú ľudia, ktorí na ňom boli najdlhšie.

Prineste ich späť. Zistite, čo vedia. Dajte im pocítiť, že sú vítaní v priestore, ktorý ich generácia pomohla vytvoriť.

— — —

Sekcie 8 a 9 Príručky k metóde Recovery Kernel.
Prečítajte si: Sekciu 0 (Orientácia v priestore), sekcie 1–7 (Základy a mapa procesov) a protokoly.

Podlaha zostáva živá, keď niekto odmietne odísť.

Tancovanie je prirodzená architektúra.

THE CENTURION – Telo, ktoré vie ako sa pohybovať, má o jeden dôvod menej siahať po návykovej látke.

Rámec C-28 programu Recovery Kernel uvádza dopamín, endorfíny a anandamíd, ktoré produkuje prirodzená architektúra. Dlhšie tancovanie pri správnej intenzite vyvoláva všetky tri – kardiovaskulárnu produkciu endorfínov, dopamín spojený s rytmickou odmenou a anandamíd vyplývajúci z dlhodobej rytmickej fyzickej aktivity. Je to rovnaký farmakologický profil, ktorý tieto látky napodobňujú. Telo, ktoré vie, ako sa k tejto prirodzenej produkcii dopamínu, endorfínov a anandamídu dostať prostredníctvom pohybu, má iný vzťah k látkam prítomným v danom priestore.

Tento sprievodca neargumentuje tým, že drogy robia ľudí zlými tanečníkmi. Niektoré z najlepších tancov na svete sa odohrávajú v špecifickom biochemickom prostredí dobrej MDMA party na tanečnom parkete, ktorý je pre to určený. Tento sprievodca tvrdí, že tanečná zručnosť, nezávisle od toho kontextu, mení zážitok z každej chvíle na parkete – od začiatku, cez nárast, vrchol, zostup až po spomienky nasledujúce ráno.

Dôkladne odtancovaný dvojkrok je uspokojivejší ako nervózny pohyb. Tanga pauza v presný moment hudby je jednou z najjemnejších a najpríjemnejších fyzických skúseností, ktoré sú v klube dostupné. Plný úder nohy synchronizovaný s bicím bubnom pri 150 BPM je moment, kedy telo a hudba sa na krátku dobu stávajú jedným celkom. Toto nie sú náhrady za farmakologickú skúsenosť. Sú to veci, ktoré sa farmakologická skúsenosť približne snaží dosiahnuť.

Poznajte správny rytmus (BPM). Zistite, čo váš organizmus s ním robí. Zaviazte sa k pohybu. Odložte telefón. Hudba vás učí. Telo, ktoré sa hýbe, je telo, ktoré sa môže učiť.

— — —